

水泳

たいそう



期

# 短期集中講習会



今期の送迎バスは放課後児童クラブへ送迎します！

※放課後児童クラブをご利用していない児童も、各児童クラブの玄関にて乗降可能です

※定員になり次第、受付終了いたします

ルート  
1

クラブ名	お迎え		お送り
	到着時間	出発時間	
十日町小学校放課後児童クラブ	8:07	8:10	10:47
西小学校放課後児童クラブ	8:15	8:18	10:40
川治小学校放課後児童クラブ	8:23	8:26	10:34
十日町体力づくり支援センター	8:35 着	—	10:25 発

ルート  
2

クラブ名	お迎え		お送り
	到着時間	出発時間	
下条小学校放課後児童クラブ	8:00	8:02	10:53
中条小学校放課後児童クラブ	8:10	8:13	10:45
東小学校放課後児童クラブ	8:18	8:21	10:39
水沢小学校放課後児童クラブ	8:31	8:33	10:27
十日町体力づくり支援センター	8:35 着	—	10:25 発

お子さまの身体活動の場を提供できるよう職員一丸となって取り組みます。詳しい開催要項は、裏面をご覧ください

T-2602HF-0067



公益財団法人体力つくり指導協会

十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

TEL.025-758-3343

営業時間：平日・土曜 10:00～21:00/日曜 9:30～15:00 施設休館：水曜日・祝日



# 春期短期集中講習会

## 水泳

水に慣れてもっと泳げるようになろう！



日程	時間	対象	定員	受講料	クラス	バス		
「水泳・たいそう どちらにしようか迷っている方」にオススメ！								
日時選択制 たいそうと組み合わせできます	I期 (4日間) ・ III期 (2日間)	(月) 3/2~3/16 (火) 3/3~3/17 (木) 3/5~3/19 (金) 3/6~3/13  (土) 3/7~3/21  (月) 3/2~3/16 (火) 3/3~3/17 (木) 3/5~3/19 (金) 3/6~3/13  (土) 3/7~3/21  (日) 3/1~3/15	16:30~17:40  11:10~12:10★ 13:20~14:20★ 14:30~15:40 15:40~16:50  16:30~17:40  10:00~11:10  16:50~18:00  10:00~11:10	幼児	各期 10名	I期(4日間) 7,120円 ・ III期(2日間) 4,230円	①幼児限定  ※実際の教室となります (教室には学童もいます) ★は幼児のみ	
	II期 (4日間) ・ IV期 (2日間)					②初心者 ③基本泳法習得		
						③基本泳法習得 (クロール、背泳ぎ)		
						④トレーニング		
						⑤基本泳法習得 (クロール、背泳ぎ)		
3日間連続	V期	3/26(木)~3/28(土)	8:45~10:00 (75分間)	小学生	8名	5,500円	③基本泳法習得 (クロール)	○

①幼児限定	水慣れ・顔つけ・バタ足をおこないます
②初心者	運動嫌いや、水嫌い克服に挑戦！顔つけ、潜る、バタ足で“泳ぐ”を学びます。 けのび、ビート板キック、水中バランスの習得を目指します
③基本泳法習得	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ からひとつ泳法を選択し、25m完泳を目指します
④トレーニング	スタート・ターンの技術を習得するとともに、長くきれいに泳ぐことを目指します

お子さまの泳力に  
あわせてクラス分け！



## たいそう

たいそうの“できた”を増やそう！

日程	時間	対象	定員	受講料	内容	バス	
日時選択制 水泳と組み合わせできます	I期 (4日間) ・ II期 (2日間)	(火) 3/3~3/17 (金) 3/6~3/13  (土) 3/7~3/21  16:30~17:40  13:20~14:20	年中～ 小学2年生	各期 8名	I期(4日間) 7,120円 ・ II期(2日間) 4,230円	3種目を総合的に おこないます  【鉄棒】前回り下り 逆上がり 【跳び箱】開脚とび 【マット】前転、後転、側転	
	III期	3/26(木)~3/28(土)			8名	5,500円	○



### 送迎バス

【申込期間】 3/10(火)まで  
【施設維持費】 1,000円  
【バスルート】 表面をご覧ください

※上記時間は教室開始時間となります。  
教室開始 10 分前にはご入場ください  
※講習を欠席した場合、他の日程への振替はできません  
※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります  
※各期とも定員になり次第、締め切りとさせていただきます

### 短期受講者入会特典

登録期間中に通常教室へ入会手続きをされた方  
登録期間 初回月額指導料 0円！  
3/1(日)~3/28(土)  
※6ヶ月以上継続して在籍される方が対象になります

『当法人の個人情報保護方針に基づき、個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

#### STEP 1 2/6(金)先着申込開始！

①WEB または ②窓口 からお申込みください

会員登録されている方または 以前に講習会へ参加し、ご自身の情報を登録済の方 右記のQRコードを読み取り、マイページの 「イベントをお申し込む」からお申込みください	
初めて講習会に申込される方 右記のQRコードを読み取り、イベントを選択 お名前等情報をご入力のうえお申込みください	

②窓口 施設設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ、受講料を添えてお申込みください

■各種イベントキャンセル

以下のキャンセル料を支払うことによってキャンセルができます。

講習開始3日前～講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額

#### STEP 2

##### 受講料支払

WEB 申込完了後、  
5営業日以内に  
施設受付にて  
受講料をお支払いください  
  
※期日までにお支払いがない場合  
他の方に権利を委譲いたします

講習会受講

申込方法