

この夏、できた!の笑顔をふやそう

2026

夏期短期 集中講習会



水泳



たいそう



選べる2つの受講スタイル

曜日選択

自分の都合に合わせて
受講できる!

- ✓ 予定に合わせて日程を選べる
- ✓ 実際の教室に入るので
通う時の雰囲気が分かりやすい

連続受講

短期集中で
技術向上ができる!

- ✓ 短期集中で上達スピードUP
- ✓ 連続したカリキュラムで
苦手克服に効果的

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対象

初月指導料 **0** 円!

※6ヶ月以上の在籍継続が条件

登録期間

7/2(木)~8/31(月)

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

公益財団法人体力づくり指導協会



十日町体力づくり支援センター

営業時間:平日 10:00~20:00/土曜 9:30~18:00

日曜 9:30~17:00/祝日 10:00~17:00 施設休館:水曜日

TEL.025-758-3343

十日町市馬場丙 1495-8



T-2606NP-0029

夏期短期集中講習会

※下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

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
日にち 選択制 (4日間)	I期 幼児	※I期・II期共通 7/2(木)~7/21(火)	時間割を ご確認ください	各期 10名	各期 7,120円	・初心者 ・初心者 ・基本泳法習得 ・トレーニング	×
	II期 学童	8/1(土)~8/24(月) ※水曜日除く					
4日間 連続	III期	8/3(月)~8/7(金) ※水曜日除く	8:45~10:00 (75分間)	各期 30名	各期 7,120円	・初心者 ・基本泳法習得(クロール)	①
	IV期	8/17(月)~8/21(金) ※水曜日除く					②
2日間 連続	V期	8/1(土)~8/2(日)	8:30~9:30 (60分間)	10名	4,230円	・幼児限定	×

曜日選択制 時間割	月	火	水	木	金	土
	16:30~17:40	幼児・小学生 ①初心者②クロール ③背泳ぎ④平泳ぎ ⑤バタフライ	幼児・小学生 ①初心者 ④平泳ぎ ⑤バタフライ	休館日	幼児・小学生 ①初心者②クロール③背泳ぎ④平泳ぎ ⑤バタフライ	小学生 ⑤バタフライ ⑥トレーニング
17:40~18:50	小学生 ⑤バタフライ⑥トレーニング				小学生 ⑤バタフライ ⑥トレーニング	幼児・小学生 ①初心者②クロール③背泳ぎ④平泳ぎ ⑤バタフライ 小学生 ⑤バタフライ⑥トレーニング

- ・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
- ・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
- ・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
曜日 選択制 I期 7/3(金)~7/21(火) 8/1(土)~8/24(月) のうち4日間選択 右記の曜日のいずれかを ご選択ください	火金 16:30~17:30	年中~ 小学2年生	10名	7,120円	3種目を総合的にこなす 【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	×

送迎バス

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



【申込期間】
①7/23(木)
②8/3(月)

【施設維持費】
1,000円

ルート1	クラブ名	お迎え		お送り
		到着時間	出発時間	到着時間
	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	到着時間
	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

『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』

申込方法

STEP 1 6/11(木) 先着申込開始！

①WEB または ②窓口 からお申込みください

①WEB

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上お申込みください



②窓口

施設設置の申込用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてお申込みください

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

STEP 3

講習会受講

■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で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