

この冬、できた!をひとつ増やそう

2026

冬期短期 集中講習会



水泳



たいそう



はじめるなら、この冬!

曜日選択

自分の都合に合わせて
受講できる!

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

初心者限定

はじめての一步を
応援します!

- ✓ 冬でも暖かい温水プールで
快適に泳げる
- ✓ 初心者だけのクラスだから
初めてでも安心

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

登録期間

11/2(月)~12/28(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 9:30~15:00/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-2610HF-0049



冬期 短期集中講習会

水 泳

初心者だけのクラスなので安心して参加できます！

ご希望の日を4日間選択ください

日程	時 間	対 象	定 員	受講料	クラス	バス
I 期 11/2(月) ~ 11/21(土) ※11/3(火)除く 12/1(火) ~ 12/21(月) ※水曜日を除く	月火木金 16:30~17:40	幼児	各期 10 名	各期 7,120 円	②初心者 ※実際の教室となります (教室には学童もいます)	×
	土 13:20~14:20				①幼児限定 ※実際の教室となります	
II 期	月火木金 16:30~17:40	小学生			②初心者	

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

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！

ご希望の日を4日間選択ください

日程	時 間	対 象	定 員	受講料	内 容	バス
I 期 11/6(金) ~ 11/21(土) 12/1(火) ~ 12/19(土) ※水曜日を除く	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します 【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	×
	土 13:20~14:20					

※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



受講カレンダー



11 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	★	★
8	9	★	10	11	12	★
15	16	★	17	18	19	★
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
		★	2	3	★	★
6	7	★	8	9	★	★
13	14	★	15	16	★	★
20	21	★	22	23	★	★
27	28	★	29	★	★	

受講可能日(対象)

- 幼児
- 幼児・小学生
- ★ たいそう

『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

10/19(月) 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



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

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

■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