



# 運動教室体験会

500円  
体験

お子さま対象



十日町体力づくり支援センターで開催している運動教室を1回500円で体験できます！  
お子さまの習い事に迷っている方、運動習慣をつけたい方にオススメです♪

## 幼児学童水泳教室



水泳は最も優れた全身運動。全身の筋肉をまんべんなく動かして丈夫なカラダづくりを目指します。  
※体験は1回まで

## 成人・婦人水泳教室



16歳以上を対象に水中運動をおこない、生活習慣病予防や改善健康増進を目指す。ストレス解消や疲労回復にも大いに役立ちます。  
※体験は1回まで

## キッズたいそう教室



学校体育でおこなうマット、とび箱、鉄棒運動などを中心にカラダづくりと運動能力育成を目指します。  
※体験は1回まで

## スタジオ教室



パワーヨガ、ボディシェイプ、ルーシーダットンと多彩な講師による運動プログラムがあります。ご希望の教室を選択し、自分のペースで楽に楽しく運動できます。  
※各講座1回で最大3教室まで

教室  
情報

3ヶ月講習会開催中!!!



(火)アクアトレーニング教室

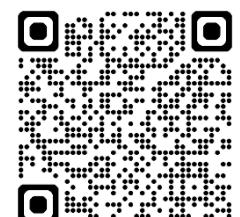
(金)アクアビクス教室

14:50～15:20の30分講座です。非会員様でもご参加できます！  
新しい年、始めてみませんか。申込方法は受付窓口へお尋ねください。

成人対象

## Information

教室時間割は下記QRコードからご覧いただけます



上記QRコードを読み込んでください

## イベント情報

体験ご希望の方は、施設受付もしくはお電話でお申込みください

※お子さま期間：2月1日～3月21日  
(除外日あり。お問合せください)

※成人期間：1/5(月)～3/28(土)

※体験回数は各教室で上限があります

※体験会参加は年度で1回です

※施設休館日：水曜日・祝日

イベント情報は、下記のQRコードからご覧ください

## ■各種運動講習会情報■

各種講習会に関する情報はQRコードからご確認できます

### 運動講習会について

対象にあった講習会にご参加できます。施設会員ではなくても、お申込みできますので、この機会に運動始めてみましょう！  
■お申込みに必要なもの：各受講料 ※講習会、申し込み期間、申し込み回数によって異なります  
※施設受付にてお申込みください  
※キャンセル料：次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルできます。企画開始当日以降受講料全額

