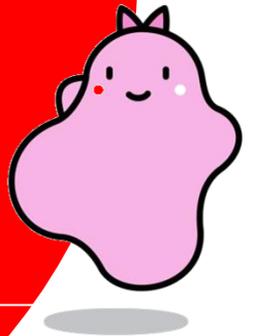


スポーツの日 温水プール 無料開放



十日町体力づくり支援センター

10/14 (月) 家族みんなで楽しめる
プールでカラダを動かそう

10:00～17:00

温水プールご利用時の注意点

- 小学校3年生以下のお子さまは必ず保護者の方と一緒にご利用ください
- 水着・水泳帽子を必ず着用してください（貸出しはおこなっておりません）
- 浮き具（大きすぎるもの）、ビーチボールはご利用いただけません
- コース案内表示に従ってご利用ください
- カメラ撮影は禁止です

不明な点は以下のお電話までお問い合わせください

無料体力測定のご案内

- 対象：年少～
- 内容：握力測定
- 時間：10:00～16:00 まで
- 場所：施設受付前

握力は全身の筋肉をうまく使えているかを測る方法です。また加齢により筋肉量が低下し筋力が低下するサルコペニアに気づくきっかけにもなります。今の筋力を知るためにもぜひご参加ください！

T-2409HF-0024



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

十日町市馬場丙 1495-8 www.tairyoku.or.jp/

TEL.025-758-3343

十日町体力づくり支援センター information

十日町体力づくり支援センターでは、運動教室体験や3ヶ月単位の運動教室を開催し、皆さまの健康サポートをしています。各講習会につきましては下記QRコードからもご確認いただけます。

🌸 アクアフィットネス（3ヶ月講習会） 14:50~15:20 1回受講可

アクアビクスとアクアヨガを実施しています。泳げないかたでも安心！！

毎週火曜 アクアビクスでは音楽に合わせて身体を動かしたりフレッシュできる教室です

毎週金曜 アクアヨガではヨガのポーズを楽しみながらストレッチをする教室です

開催日 下記カレンダーの青色の日を開催しています

受講料 非会員:1,000円/回、7,850円/10回、12,900円/20回

会 員: 850円/回、5,250円/10回、7,350円/20回

🌸 スタイルアップ・フィットネス（3ヶ月講習会） 14:00~15:00 1回受講可

毎週日曜 筋トレやストレッチ、他にも様々なエクササイズを取り入れながら、基礎代謝や筋力を向上し、疲れにくく動きやすいカラダを作っていく教室です

開催日 下記カレンダーの赤色の日に開催しています

受講料 1,750円/回、11,000円/全10回



🌸 パーソナルレッスン 随時受付中

泳ぎ方や、鉄棒・マット運動、柔軟性など、皆様のご要望に合わせて、指導員と1対1のレッスンが受けられます。

開催日 要事前相談

受講料 非会員:7,920円/60分間 会員:6,600円/60分間

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3ヶ月講習会



12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

講習会申込方法

3ヶ月講習会は、1回からのご参加も可能です。

ご希望の方は10月7日までに施設窓口もしくはお電話にてお申込みください。

- 1回参加希望の方は、参加希望日前日までにお電話または施設窓口にてお申込みください
- パーソナルレッスンをご希望の方は、ご希望日の1ヶ月以上前にお電話もしくは施設窓口にてご相談ください