

大人のための 運動教室体験会

成人向け運動教室が **500円** で体験できます

運動教室体験会の詳細は裏面をご覧ください

パワーヨガ

ボディーシェイプ

ルーシーダットン

成人水泳

水中歩行

水中運動

春 ^{お得な} 入会キャンペーン
同時開催！

入会特典

初回月額指導料

※5ヶ月以上継続して在籍される方が対象
※別途、登録料・サーチャージが必要です

0円

2025年5月27日（火）までに
入会キャンペーンの申込方法にてお手続きください



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

十日町市馬場丙 1495-8 www.tairyoku.or.jp/

TEL.025-758-3343

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



【入会キャンペーンの申込方法】

以下のものをご用意のうえ、施設受付にてお手続きください

- 費用（登録料：5,000円、サーチャージ料：185円）
- 指定用品代（幼児学童・キッズたいそう教室のみ）
- 金融機関届出書（引落口座のお届け印捺印）

T-2503NP-0007

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30～ 11:30	・水中運動 ・成人水泳(初級)	・水中運動 ・シニア運動クラブ	休 館 日	・水中運動 ・シニア運動クラブ	・水中運動 ・シニア運動クラブ	青字:プール 紫:シニア向け ピンク:女性限定 緑:スタジオ
11:40～ 12:40		・成人水泳(初級)				
13:30～ 14:40	・婦人水泳 (初級～上級) (水中歩行)	・婦人水泳 (初級～上級) (水中歩行)		・婦人水泳 (初級～上級)	・婦人水泳 (初級～上級) (水中歩行)	・成人水泳 (初級～上級)
13:30～ 14:30	・パワーヨガ			・パワーヨガ		
18:30～ 19:30						・ボディシェイプ
19:30～ 20:40	・成人水泳 (上級)	・成人水泳 (中級～上級)			・成人水泳 (初級～上級)	・成人水泳 (初級～上級)
19:30～ 20:30	・ルーシー ダットン	・パワーヨガ		・パワーヨガ		

★500円★おとな運動教室体験

左の開催中の教室から、気になる教室を1回500円で体験できます。
教室内容など、詳しくは施設受付までお問合せください！



体験会・講習会申込方法

※体験料をご用意のうえ、**受講日前日までに**施設受付にてお申込みください
※キャンセル料:体験日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます、
予めご了承ください
※体験は各教室1回までとさせていただきます

各種講習会☆参加者募集中！

★30分アクアフィットネス

開催日 火曜・金曜 14:50～15:20

火曜…アクアヨガ(4月8日開始)

腰や膝に負担のかからない水中で、30分間しっかりカラダを動かしませんか？
初めての方も、音楽に合わせて楽しく続けられます。

金曜…アクアビクス(4月11日開始)

立位のヨガのポーズに挑戦しませんか？不安定な水中で体幹をしっかり使うことで、
転倒予防やバランス力のトレーニングにおすすめです。

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



★施設40周年特別講習会★アクアビクス体験会

開催日 5月15日(木)19:40～20:40

持久系アクアエクササイズ『アクアビクス』で1時間ガッツリ動いてみませんか？

音楽に合わせておこなうので楽しい♪泳げない方もできちゃう

さらに水中なのにしっかり汗をかくほど動くので

カラダのリフレッシュにもなります！

楽しく動いて レッツ・シェイプアップ

申込方法:上記、体験会・講習会申込方法をお読みください

料 金:1,000円/非会員、500円/会員(全て税込)

4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			

5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

6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					

 アクアビクス
特別講習会実施日
 30分アクアフィット
ネス実施日