

# 教室プログラム一覧

(4月1日現在)

※開催月は多少変更の場合があります。  
※受講料には施設使用料、保険料が含まれています。



各施設に申込書がありますので、必要事項  
をご記入の上、窓口にお出してください。

★申込書はHPでもご覧いただけます。

一般財団法人佐渡市スポーツ協会  
http://www.scsf.jp/



## 佐渡スポーツハウス ☎0259-55-2566


教室	期 間	曜 日	時 間	対 象	受 講 料	回 数	定 員	
 <b>児童水泳ペンギン教室</b> 初級～中級まで。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習します。レベルに合わせて班分けをして指導します。	第1期 4～7月	水曜 コース	17:00 ▼ 18:00	小学生	第1期 8,000円	12回	各期 45名	
	第2期 9～12月	金曜 コース	18:00		第2期 8,000円	12回		
	第3期 1～3月	土曜 コース	15:00 ▼ 16:00		第3期 6,000円	8回		
					第1期 7,000円	10回		各期 45名
					第2期 7,000円	10回		
					第3期 5,000円	6回		
 <b>水泳ショートレッスン</b> 1回単位で受講できるので、ご都合に合わせてお申込みください。初心者～OK！	通年	ご希望の日にとちと時間で指導者と相談。		18歳以上	500円/1回 ※施設使用料は別途徴収	何回でも	-	
 <b>テニス教室</b> 初心者～OK！レベルに合わせて基礎からしっかり指導します。楽しくいい汗流しましょう！	第1期 4～6月	木	19:30 ▼ 21:00	中学生以上	各期 5,000円	各期 10回	各期 25名	
	第2期 7～9月							
	第3期 10～12月							
	第4期 1～3月							
 <b>ジュニアサッカー教室</b> 男女は問いません！楽しく優しく丁寧に指導します。お友達と仲良く上達を目指しましょう。	第1期 4～6月	水	19:00 ▼ 20:30	小学生～中学生	各期 5,000円	各期 10回	各期 30名	
	第2期 7～9月							
	第3期 10～12月							
	第4期 1～3月							
 <b>介護予防はつらつ健康教室</b> いつまでも健康でいるために！介護に頼らない体をつくりましょう。	第1期 5～8月	木	14:00 ▼ 15:30	65歳以上	無料 ※施設使用料として 毎回100円	各期 12回	各期 15名	
	第2期 9～11月							
	第3期 1～3月							
 <b>科学的シェイプアップ教室</b> 運動不足、メタボ、腰痛、膝痛が気になる方。プロポーション改善をお考えの方。	第1期 5～7月	木	18:30 ▼ 20:00	18歳以上	各期 7,000円	各期 12回	各期 8名	
	第2期 9～11月							
	第3期 1～3月							
 <b>佐渡ジュニアトリアスロン教室</b> 9月のトリアスロン大会に向け、基本的な技術やノウハウを学びます。実際のコースも体験！	5～8月	日	13:30 ▼ 15:30	小学生～中学生	6,000円	10回	20名	

※ジュニアトリアスロン教室は8月中に「1日教室」も開催します。

## 両津総合体育館 ☎0259-27-7080

教室	期 間	曜 日	時 間	対 象	受 講 料	回 数	定 員
 <b>介護予防はつらつ健康教室</b> いつまでも健康でいるために！介護に頼らない体をつくりましょう！	第1期 5～8月	火曜 コース 木曜 コース	14:00 ▼ 15:30	65歳以上	無料 ※施設使用料として 毎回100円	各期 12回	各期 15名
	第2期 9～11月						各期 10名
	第3期 1～3月						各期 10名
 <b>健康・体づくり教室</b> ウォーキングなどの有酸素運動と、チューブなどの筋トレで基礎代謝量UP！	第1期 5～7月	水	19:00 ▼ 20:30	18歳以上	各期 4,000円	各期 12回	各期 20名
	第2期 9～11月						各期 20名
	第3期 1～3月						各期 20名

## サンテラ佐渡スーパーアリーナ ☎0259-67-7645

教室	期 間	曜 日	時 間	対 象	受 講 料	回 数	定 員
 <b>介護予防はつらつ健康教室</b> いつまでも健康でいるために！介護に頼らない体をつくりましょう！	第1期 5～8月	金	14:00 ▼ 15:30	65歳以上	無料 ※施設使用料として 毎回100円	各期 12回	各期 15名
	第2期 9～11月						各期 15名
	第3期 1～3月						各期 15名