令和元年度　佐渡市スポーツ協会

大人のスイミング教室

1か月3回の教室！

初心者～競技志向の方まで受付けます！

参加者募集！

水泳は生涯スポーツ！
老若男女問わず何歳からでもできて、ケガが少ないから長く続けられます！
水泳を始めたい方、大会に出たい方、正しいフォームとテクニックをお教えします！

受講料　1,500円/月
お申込み時に窓口でお支払いください。
※別途プール利用料が必要です。

会　場　佐渡スポーツハウス

対　象　佐渡市内在住で18歳以上の方

定　員　15名

持ち物　水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

【プール利用料】

1日券		500円
回数券	(11枚綴り)	5,000円
定期券	3か月券	5,000円
	半年券	8,000円
	1年券	15,000円

ご都合に合わせて佐渡スポーツハウス窓口でご購入ください。

スケジュール

木曜日 19:00～20:00			
5 月	9	16	23
6 月	6	13	20
7 月	4	11	18
8 月			
9 月	12	19	26
10 月	3	10	17
11 月	7	14	21
12 月	5	12	19
1 月	9	16	23
2 月	6	13	20
3 月	5	12	19

●1か月単位で申込できます。

健康的な『水泳』を、趣味にしよう！

水泳にはこんな健康効果が！

◆心肺機能強化
水中では、水圧がかかり制限されながら呼吸をするので、心肺機能、持久力が強化されます！

◆脂肪燃焼効果
水の抵抗の中での全身運動なので、消費カロリーが大きい！また、陸上では意識しづらい筋肉が刺激されます！

◆リラックス効果
重力から解放され、水に浮くだけでもリラックス効果が期待されます！

◆疲労回復効果
水流がマッサージ効果に！下半身にたまりがちな老廃物を流してくれます。血流もよくなり肩こりや筋肉疲れにも有効です！

◆リハビリ効果
浮力により、負荷は陸上のおよそ10分の1！関節に痛みを持っている人、高齢の方でも無理なくトレーニングできます！

お申込み

下記申込書を記入し、受講料を添えて佐渡スポーツハウス窓口にお出しください。

お問合せ

一般財団法人佐渡市スポーツ協会
佐渡市吉岡1675
0259-55-2566（佐渡スポーツハウス）

2019年度「大人のスイミング教室」申込書

受付日＿＿／＿＿

フリガナ		性別
氏名		男・女
生年月日	年　月　日（　歳）	
住所		
TEL		

ご希望月に○をつけてください。1か月単位で申し込み可

5月	6月	7月	9月	10月
11月	12月	1月	2月	3月

現在の泳力や指導の要望