



**1か月3回
の教室!**

初心者～
競技志向の方まで
受付けます!

大人のスイミング教室

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!



スケジュール

木曜日
19:00～20:00

4月	12	19	26
5月	10	17	24
6月	7	14	21
7月	5	12	19
8月	2	9	23
9月	13	20	27
10月	4	11	18
11月	1	8	15
12月	6	13	20
1月	10	17	24
2月	7	14	21
3月	7	14	28

●1か月単位で申込できます。

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。

【プール利用料】

1日		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

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

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を刺激!

◆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!

◆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る!



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にお出ください。

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)

平成30年度「大人のスイミング教室」申込書

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					
4月	5月	6月	7月	8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					