



1回参加型の教室!

初心者～
競技志向の方まで
受付けます!

水泳ショートレッスン

・プール通いの第1歩として!

・少しアドバイスが欲しい時!

・日には希望制!(指導者と調整)

・マンツーマンの個人指導!



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!

◆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!

◆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!



受講料

500円/1回
レッスン実施日にスポーツハウス
窓口にてお支払いください。

※別途プール利用料が必要です。
ご都合に合わせてご購入ください。

【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

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

持ち物

水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

お申込み

下記申込書に希望日等を記入し、
佐渡スポーツハウス窓口にお出しください。
希望は【プール営業時間】内をお願いします。

【プール営業時間】

火～金	13:00～20:00
土	10:00～20:00
日・祝	10:00～17:00

※月曜日は休館日です

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「水泳ショートレッスン」申込書

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

ご希望日と時間をご記入ください、※上記プール営業時間内			
第1希望	月 日	時 分	～
第2希望	月 日	時 分	～
※指導者の日程を確認後ご連絡いたします。			
現在の泳力や指導の要望			