サン・スポだより

令和8年
3月号

宮古市姉ヶ崎 サン・スポーツランド	・開所時間	10:00～20:00	・利用料金	大人 （高校生以上）	子ども （中学生以下）
	・休所日	毎週水曜日及び年末年始			
	・住所	宮古市崎山3-75-1	1回券	540円	320円
	・電話	0193-63-6323	回数券	5,000円 （10回つづり）	3,300円 （11回つづり）
	・FAX	0193-65-6550			

令和8年度 スイミングスクール受講生

募集中!!

令和８年度スクール受講生受付を３月１日(日)から開始いたします
令和８年４月２日(木)より受講開始となります。

✔成人クラス（高校生～一般）

基礎練習や泳力アップしたい方、
水中での体力づくりなど
6つのコースからいくつでも受講できます。

- 水中ウォーキング
- アクアエクササイズ
- はじめてプール
- クロール・背泳ぎコース
- バラエティースイム
- エンジョイスイム

✔キッズクラス（満3～4歳）

水に慣れ親しむことを目的とし、
水遊びを中心に練習をします。

✔幼児クラス（4歳～未就学児）

水に慣れるためにお顔付けや水遊び、ビート板で
浮くなど楽しく練習をします。

✔初級クラス（小学生）

水慣れ～ビート板キック25Mまで
基礎練習をします。

✔中級クラス（小学生）

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。

✔上級クラス（小学生・中学生）

個人メドレー100M合格を目指します。
自身の記録向上と記録会出場を目標に
練習をおこないます。

成人コース	〈年度登録料〉 64歳以下 3,300円　65歳以上 2,200円 高校生 2,200円　中学生 1,100円 （曜日、時間帯により中学生も可） 〈３ヶ月受講料〉 1,000円　成人対象クラスすべて受講可
ジュニア・キッズコース	〈年度登録料〉 3歳以上の未就学児 900円 小学生 1,100円 〈３ヶ月受講料〉 1,000円　各クラス週１～３回程度受講可 詳しくはこちら☜

※プール利用料（1回）**高校生以上540円**・**中学生以下320円**が必要になります。