

冬の  
健康づくりは

# 佐渡スポーツハウス温水プールと トレーニングルームで!

利用  
時間

○室内温水プール ※毎週月曜日は定休日	火曜日～金曜日	午後 1 時～午後 8 時
	土曜日	午前 10 時～午後 8 時
	日曜日・祝日	午前 10 時～午後 5 時
○トレーニング室・体育館	午前 8 時 30 分～午後 9 時 30 分	
○人工芝テニスコート 4 面	冬期間は使用不可	

## 佐渡スポーツハウス教室生募集!

**佐渡ジュニア育成冬期野球教室** 夢は、佐渡から夏の甲子園!

日時：毎週月曜日 午後 6 時 30 分～午後 8 時 30 分 12 月 8 日(月)～3 か月間 (野球実技指導 10 回)  
 会場：佐渡スポーツハウス 体育館 対象：小学 5 年生～中学 3 年生  
 内容：野球基礎技術、最新運動能力向上トレーニング・講習会、栄養指導など  
 定員：40 人 (申込み順、定員になり次第締め切ります) 受講料：5,000 円 (体育館使用料を含む)

**介護予防・はつらつ健康教室 (12 月生募集)・科学的健康シェイプアップ教室**

3 か月間で、ダイエット、シェイプアップ (プロポーションや姿勢など)、生活習慣病、運動技能向上に効果! しっかり食べて、無理なく健康的にシェイプアップしましょう!

日程：12 月 18 日、25 日、1 月 8 日、15 日、22 日、29 日、2 月 5 日、12 日、19 日、26 日、  
 3 月 5 日、12 日 (予備日 19 日) (毎週木曜日、計 12 回)

時間：○昼の部 午後 2 時～午後 3 時 30 分 (90 分) 介護予防はつらつ健康教室  
 ○夜の部 午後 6 時 30 分～午後 8 時 (90 分) 科学的シェイプアップ教室

会場：佐渡スポーツハウストレーニング室 対象：18 歳以上

定員：昼・夜の部ともに各 8 人 受講料：6,000 円 (トレーニング室使用料が別途必要です)

**成人水泳教室 (12 月生) 初心者大歓迎! きれいに泳ぎたい方歓迎!**

日程：12 月 4 日・11 日・18 日 (木曜日) 時間：午後 7 時～午後 8 時

会場：佐渡スポーツハウス室内温水プール 対象：18 歳以上の初級者から中級者 定員：15 人

受講料：1,500 円 (プール使用料が別途必要です)

**1 時間ショートレッスン** 上記の日程に合わない方、個別指導を受けたい方! 1 名からグループでの受講も可能です。ご相談ください。

### ○水泳

日時：受講者の希望にそい指導者と日程調整 対象：初心者～中級者 内容：ご要望に応じます  
 申込規定：1 名 1 回の受講が可能です 受講料：1 名 500 円 (プール使用料が別途必要です)

### ○トレーニング

日時：受講者の希望にそい指導者と日程調整 対象：初心者～  
 内容：ダイエット、シェイプアップ、生活習慣病、スポーツ障害や技能向上、スポーツ相談・健康相談  
 など各種対応いたします。

受講料：1 名 500 円 (トレーニング室使用料が別途必要です)

お申し込み・お問い合わせ 佐渡スポーツハウス ☎ 5 5 - 2 5 6 6 (代) (受付時間 午前 9 時～午後 8 時)