

夏到来！佐渡スポーツハウスでいい汗流そう！！

温水プール・トレーニングルーム・体育館・テニスコートで健康づくり！！

お問い合わせ

佐渡市スポーツ協会
佐渡スポーツハウス
☎ 5 5 - 2 5 6 6 (代)

申込受付時間 午前9時～午後9時

利用時間

室内温水プール ※月曜定休 (祝日を除く)	火～金	午後1時～午後8時
	土	午前10時～午後8時
	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		午前8時30分～日没
真野運動広場		午前8時30分～午後5時(日没)
佐渡市陸上競技場		午前8時30分～午後8時

佐渡スポーツハウス教室生募集！

【児童水泳教室】 小学生対象 募集開始 7月11日(土)から(定員になり次第締め切り)

コース	曜日	時間	対象・定員	回数・受講料(利用料含む)	基礎泳力
初級(週1回)	火水金	午後5時～6時	初心者各30人	12回・8,000円	無～ 背泳ぎ25m
中級(週2回)	水・金	午後5時～6時	中級者30人	24回・14,000円	バタフライ 25mまで
ペンギン(週1回)	土	午後3時～4時	初・中級者30人	10回・7,000円	無

【夏休み短期児童水泳教室】(定員になり次第締め切ります)

対象:小学1年生～小学4年生(児童初級短期修了型) 定員:各50人 受講料:3,000円

日程:7月27日(月)～7月31日(金) 短期1(午前9時～10時15分)、短期2(午前10時30分～11時45分)

【成人水泳教室】(個人ショートレッスン) 初心者からアスリートまでどのレベルでも大歓迎！

健康づくりの方、きれいに泳ぎたい方、選手志向の方、中・上級者も可！

コース	概要	曜日	時間	定員	回数	受講料	基礎泳力
成人(18歳以上)	初級～上級	木(希望可)	1時間	1～数人	1～数回	1回500円	不問

【ジュニア硬式野球教室】 硬式ボールを体験してみませんか！

対象:中学3年生(中学3年生と硬式野球練習の可能な少年少女) 定員:先着20人 受講料:5,000円

日程:8月下旬～11月上旬(実技練習全10回、毎週土曜または日曜)午後2時～4時

会場:真野運動広場、サンスポーツランド畑野球場、佐渡スポーツハウス体育館等

指導者:社会人佐渡硬式野球クラブ佐渡軍団関係者 内容:硬式野球の基礎技術

入会式オリエンテーション:8月21日(金)午後6時30分～8時(保護者同伴にて説明会、栄養セミナー等)

募集開始:7月11日(土)から(定員になり次第締め切り)

【ジュニアサッカー教室】 2期(体育館)

対象:小学1年生～小学3年生 午後6時～7時 / 小学4年生～中学3年生 午後7時～8時30分

定員:各コース30人 受講料:5,000円 申込:定員になり次第、締め切ります。

日程:7月1日～9月16日 毎週水曜日・10回

【介護予防はつらつ教室】・【科学的健康シェイプアップ教室】 2期(9月～12月)

日程:毎週木曜日 昼の部・夜の部 各90分 12回 受講料:6,000円

※「介護予防・はつらつ健康教室」の受講料は、佐渡市役所高齢福祉課から助成されますが、トレーニング室3か月利用券1,500円が別途必要です。

募集開始:7月11日(土)から(定員になり次第締め切り)

【テニス教室】 2期 夢は錦織！ウインブルドンセンターコートで会おう！初心者・初級者大歓迎！

日程:7月下旬～9月(毎週木曜日、10回) 時間:午後7時30分～9時

会場:佐渡スポーツハウス体育館 定員:25人 受講料:5,000円

【トレーニング1時間ショートレッスン】(健康づくり&アスリート&スポーツ相談)

日時:受講者の希望にそって指導者と日程調節します 対象:初心者～アスリート 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します

受講料:1人500円(トレーニング使用料が別途必要です。) ※1人からグループでの受講希望も可能です。