

サン・スポだより

令和7年
4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	子 ども
	・ 休 所 日	毎週水曜日及び年末年始		(高校生以上)	(中学生以下)
	・ 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	3,300円
	・ F A X	0193-65-6550		(10回つづり)	(11回つづり)



令和7年度 スイミングスクール受講生

募集中!!

入会日より受講開始が可能となります。
たとえば・・・、水着・水泳帽子・タオルがあれば、
水泳教室に申し込んだその日から参加することができるんです!!



✓ 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
- ・ クロール・背泳ぎコース
- ・ アクアエクササイズ
- ・ バラエティースイム
- ・ はじめてプール
- ・ 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
こちらへ

※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。