



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)

春のスイミングスクール



体・験・月・間

事前にお電話、
施設窓口にて
ご予約をお願いします。



体験会 料金
1ヶ月 300円

別途プール利用料
大人540円 子ども320円 回数券可

申込み期間… 4月21日(月)～5月20日(火)
定員… 各クラス数名

キッズクラス

(満3～4歳※おむつが外れている)

金曜日 (4/25日・5/2日・9日・16日)

15:00～15:45

水に慣れ親しむことを目的とし、
水遊びを中心に練習します。

初級クラス(小学校1～6年生)

火曜日 (4/22日・5/13日・20日) ※4月29日休講

17:00～17:50

土曜日 (4/26日・5/10日・17日) ※5月3日休講

日曜日 (4/27日・5/11日・18日) ※5月4日休講

13:45～14:35

水慣れ～ビート板キック25Mまで基礎練習をします。

幼児クラス(4歳～未就学児)

金曜日 (4/25日・5/2日・9日・16日)

16:00～16:45

土曜日 (4/26日・5/10日・17日)

日曜日 (4/27日・5/11日・18日)

11:10～11:55

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します。

成人クラス(中学生以上)

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体験できます。

*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

各曜日開講しています。

詳しくは窓口までお問合せしてください。

※4月29日・5月3日・4日・5日は休講となります。

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



こ
ち
ら
く
は

※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。