

総合型地域スポーツクラブ

# シーアリーナ スポーツクラブ

令和6年度登録案内



## 【目次】

- P 1～P 2 総合型地域スポーツクラブ『シーアリーナスポーツクラブ』令和6年度登録要項  
P 3～P 5 宮古市民総合体育館（シーアリーナ）会場プログラム  
P 6～P13 宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド（温水プール）プログラム  
P14 シーアリーナスポーツクラブお問合せ・申込先

## 総合型地域スポーツクラブ『シーアリーナスポーツクラブ』令和6年度登録要項

- 趣 旨 地域住民が、気軽に自分の好みや目的に合わせてスポーツに親しみ、健康・体力の維持増進やスポーツの競技力向上に取り組める場として、また、スポーツ活動を通じて、世代を超えた仲間同士のコミュニケーションの場として機能することを目的とする。
- 主 催 一般財団法人宮古市体育協会
- 今年度活動期間 令和6年4月から令和7年3月末まで  
※登録手続き前のクラブ利用及び参加はできません。

4. 会 場 宮古市民総合体育館／宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド（温水プール）

5. 対 象 3歳児～一般 ※運動を禁止されている方の参加利用はできません。  
※3歳児～未就学児の登録は姉ヶ崎サン・スポーツランドのみとなります。

6. 申込方法 （１）新規登録（初めて登録される方）

宮古市民総合体育館および宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、登録料と会員カードに添付する顔写真1枚（縦2.5cm×横2.0cm）を添えて直接窓口にお申し込みください。

※中学生以下の申込の場合、写真は不要です。

（２）更新登録（過去に1度でも登録したことのある方）

会員カードを持参の上、登録料を添えて直接窓口にお申し込みください。

※スイミングスクール受講の方は、宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランドへスイミング手帳をご持参ください。  
※会員カードを紛失した場合は、再発行いたしますので顔写真1枚をご持参ください。

7. そ の 他
- （１）活動中の怪我等につきましては、主催者で応急処置をおこない保険の範囲内で対応いたします。
  - （２）活動中の所持品の管理につきましては責任を負いかねますので各自十分に注意してください。
  - （３）災害時等、行政から避難指示・避難勧告が発令された場合は利用の停止または臨時休館いたします。

8. 年度登録料／会場ごとの参加可能プログラム・クラス

登録区分	登録料	宮古市民総合体育館 (シーアリーナ)	姉ヶ崎サン・スポーツランド スイミングスクール
A 一般 65歳以上	2,200円	トレーニングルーム オリジナルプログラム	成人クラス
一般 64歳以下	3,300円	トレーニングルーム オリジナルプログラム	成人クラス
B 高校生	2,200円	トレーニングルーム オリジナルプログラム	成人クラス ジュニア上級クラス
C 中学生	1,100円	スプリントトレーニングクラス	成人クラス ジュニア上級クラス
D 小学生	1,100円	キッズトレーニングクラス スプリントトレーニングクラス	ジュニア初級～上級クラス
E 未就学児	900円		キッズ（3・4歳児） ジュニア幼児～初級クラス

※登録料は、スポーツ安全保険料を含みます。

※年齢は、令和6年4月1日現在の年齢とします。

充実のトレーニング設備と専門の指導員が、健康づくりからスポーツ競技力の向上までしっかりサポート！

# トレーニングルーム

1. 対 象 A 一 般 B 高校生

2. 利 用 料 (1) A 一 般… 1 回券 3 2 0 円 / 回数券 1, 6 4 0 円 (6 回分)  
(2) B 高校生… 1 回券 2 2 0 円 / 回数券 1, 1 0 0 円 (6 回分)

※事務室前の券売機でチケットを購入してください。

※1回券は購入日が有効期限の当日券となっております。利用日ごとにご購入ください。

3. 内 容

代表的なトレーニングマシン等	筋力トレーニングマシン ダンベル (1~20kg)	20種類ほどのマシンの中から、目的や体カレベルに合わせて必要なマシンを5~10種目選んでおこないます。 ☆主なプログラム ・ベーシックプログラム・いきいきプログラム ・各種競技対応プログラム etc.
	有酸素系トレーニングマシン ・トレッドミル ・サイクル ・アークトレーナー	有酸素系マシンは人気の高いマシンです。自分の体カレベルで無理なくトレーニングすることができます。 ☆主なプログラム ・減量プログラム・持久カアッププログラム etc.
	その他のエクササイズ ・バランスボール ・ストレッチポール etc.	話題のエクササイズ用具を使ったストレッチやバランス運動です。身体がリフレッシュします！

個別トレーニングメニューの作成と指導	専門の指導員とガイダンスをおこない、「あなたに合った、あなただけの」トレーニングメニューを作成し指導いたします。メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防改善を目的とした長期サポートもおこなっております。
--------------------	---

4. トレーニングルーム利用者オリエンテーション

初回にオリエンテーションの受講が必要です。会員登録後にご予約ください。

1. 期 日 (1) 金・土曜日 ①14:00~ / ②18:30~  
(2) 日曜日 ①10:00~

※実技を含む1時間程度の内容です。

終了後、希望者は無料体験利用をおこなうことができます。

2. 定 員 8名 ※状況により定員数が変わる場合があります。

3. 持 ち 物 トレーニングウェア・屋内シューズ・タオル・飲み物

4. そ の 他 (1) 開始5分前までに事務室にお越しください。  
(2) 欠席される場合はご連絡ください。(0193-62-6000)

お好みや目的に合わせて自由にチョイス！みんなで楽しいグループエクササイズクラスです。

# オリジナルプログラム

1. 対 象 A 一般 B 高校生

2. 参 加 料 A 一般 330円 / B 高校生 220円

※事務室前の券売機でチケットを購入してください。

※チケットは参加日当日に参加クラスごとにご購入ください。

3. 内 容

運動強度：弱 < 1 < 2 < 3 < 4 < 5 < 強

クラス（定員数）	曜日・時間	クラス内容	強度
モーニングエアロビクス 1部クラス （定員：25名）	火曜日 10:00～10:55	基本～初級レベルのエアロビクスクラスです。	2.5
モーニングエアロビクス 2部クラス （定員：25名）	火曜日 11:00～11:55	1部クラスより、少し複雑な動作を、少し速めのテンポで楽しむ初中級レベルのエアロビクスクラスです。	3
エンジョイフィットネス クラス （定員：25名）	水曜日 14:00～15:30	健康で元気に暮らすため、運動で足腰を鍛え、脳を刺激する健康体操教室です。ストレッチや筋力トレーニング、脳トレ運動を楽しくおこないます。	2
ウォーキング エアロビクスクラス （定員：25名）	水曜日 19:00～19:55	ウォーキング程度のテンポでおこなう初中級レベルのエアロビクスクラスです。	3
バラエティ エクササイズクラス （定員：20～25名）	水曜日 20:00～20:55	2ヶ月ごとにプログラム内容が変わります。アクティブなエアロ・ステップ・サーキット・格闘系エクササイズなどバラエティに富んだ内容で展開します。	3.5 ～5
モーニングヨガクラス （定員：各20名）	木曜日 10:30～11:20	呼吸と瞑想、全身を使ったポーズで心身を健やかに保ちます。タイ式ヨガ・ルーシーダットンとインド式ヨガを2カ月交代で開催します。	1.5
リズムステップクラス （定員：20名）	金曜日 10:30～11:30	音楽のリズムに合わせて、ステップ台を昇り降り。しっかり動けて楽しめるステップエクササイズクラスです。	3
ステップ サーキットクラス （定員：各20名）		筋力トレーニングとステップエクササイズ（有酸素運動）を交互に行うサーキットトレーニングクラスです。体力レベルに合わせローテンポ・ミドルテンポ・ビルドアップの3段階からクラスを選ぶことができます。	
ステップサーキット ローテンポクラス	水曜日 10:30～11:30	ゆっくりテンポでサーキットトレーニングを気楽に楽しむクラスです。ゆっくりだからこそ、意識が行き届き、しっかり丁寧に動けます。	3
ステップサーキット ミドルテンポクラス	日曜日 14:00～15:00	ローテンポクラスよりは少し速め、少し呼吸が乱れるくらいのテンポでおこなうサーキットトレーニングクラスです。	3.5

※開催会場につきましては、各クラス参加受付時にご確認ください。

※都合により内容を変更する場合があります。

## 4. オリジナルプログラム参加方法と基本的な流れ

- (1) 事務室前の券売機で参加チケットを購入します。(定員に達すると売り切れ表示となります。)
- (2) 会員カードとチケットを提示し受付をおこないます。
- (3) クラス開始
- (4) ウォーミングアップ・準備運動 (5～10分)
- (5) メインエクササイズ (40～60分)
- (6) クールダウン・整理運動 (5～10分)
- (7) クラス終了

## 5. はじめてクラスについて

初心者の方や久しぶりの方が安心して定期クラスに参加できるよう月に1回開催しております。

20分程度で参加料は無料です。お気軽にご参加ください。

はじめてクラスへの参加も会員登録が必要です。

- (1) 毎月初回火曜日 9:30～エアロビクス
- (2) 毎月初回水曜日 18:30～エアロビクス
- (3) 毎月初回金曜日 10:00～ステップ

## 小学生・中学生プログラム

1. 募集方法 年度初めに別要項にて参加者を募り、保護者説明会を経て5月から翌年3月まで活動します。

2. 参加料 C中学生・D小学生ともに 110円  
 ※事務室前の券売機でチケットを購入してください。  
 ※チケットは参加日当日に参加クラスごとにご購入ください。

## 3. 内 容

C中学生クラス (定員数)	曜日・時間	クラス内容
スプリントトレーニング クラス (定員: 25名)	土曜日 14:00～15:30	宮古運動公園陸上競技場を主会場に短距離走など、速く走るための各種トレーニングをおこないます。

D小学生クラス (定員数)	曜日・時間	クラス内容
キッズトレーニング クラス (定員: 各50名)	水曜日・木曜日 17:45～19:00	宮古市民総合体育館（シーアリーナ）を主会場に基礎体力の向上を目指した隔週トレーニングや色々なスポーツの体験を通じて、学校・学年を超えた仲間づくりの場となるクラスです。
スプリントトレーニング クラス (定員: 25名)	土曜日 14:00～15:30	宮古運動公園陸上競技場を主会場に短距離走など、速く走るための各種トレーニングをおこないます。

# スイミングスクール

1. 受講期間 1期…4～6月／2期…7～9月／3期…10～12月／4期…1～3月
2. 参加料 1期間（3ヶ月間）800円  
※宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド窓口にお持ちください。  
※別途プール利用料が必要です。
3. プール利用料  
(1) 高校生以上…1回券540円 / 回数券5,000円（10回分）  
※プール利用券でトレーニング室もご利用できます。  
(2) 中学生以下…1回券320円 / 回数券3,300円（11回分）
4. 健康管理と衛生管理  
(1) 体調不良、怪我をしている時はお休みください。  
(2) シャワーで身体をよく流してからプールにお入りください。  
(3) 水泳帽子は、髪の毛が出ないように着用ください。  
(4) 教室に慣れるまでは無理をせず、体調が悪くなった際には指導員に申し出てください。  
(5) 教室後はうがいと眼洗いをしてください。  
(6) 採暖槽（浴槽）をご利用の際は水着を着用してください。
5. その他  
(1) 通行車両や歩行者の妨げになりますので、駐車場外での駐停車はご遠慮ください。また、施設玄関前には駐停車できません。  
(2) 駐車場から施設までの往来は、危険ですので山道や土手は通行しないでください。  
(3) 18歳未満の受講生の送迎は、保護者の方が責任を持って行ってください。  
(4) 怪我等につきましては、主催者で応急処置をおこない保険の範囲内で対応いたします。  
(5) 所持品の管理につきましては責任を負いかねますので各自十分に注意してください。  
(6) 行政から避難指示・避難勧告が発令された場合や施設の機械不調等により、利用の停止または臨時休所となることがありますのでご了承ください。  
(7) 長期休講、または退会される場合は当施設までご連絡願います。
6. クラス紹介  
【1】成人クラス …一般（15歳以上） 7ページへ  
【2】キッズクラス …3・4歳児 8ページへ  
【3】ジュニア幼児クラス…4歳児～未就学児 9ページへ  
【4】ジュニア初級クラス…泳力判定14級以上の未就学児・小学生10ページへ  
【5】ジュニア中級クラス…泳力判定9級以上の未就学児・小学生 11ページへ  
【6】ジュニア上級クラス…泳力判定2級以上の小・中・高校生 12ページへ

## 【1】成人クラス

1. 対 象      A一般      B高校生      (※曜日・時間帯により中学生も可)
2. 持 ち 物      水泳用具一式(水着・水泳帽子・タオルなど)、スイミングスクール手帳  
※ゴーグルは必要に応じて。
3. 受 講 方 法      全6コースの中からご希望のコースを選択し、いくつでも受講することができます。

### 4. 泳力レベルと内容

#### ▼初心者の方や水中での体力づくりが目的の方

##### (1) 水中ウォーキングコース(45分)

水中ウォーキングや水中運動をゆったり無理なく、そして楽しくおこないます。

##### (2) アクアエクササイズコース(45分)

水の浮力・抵抗・水圧を利用し、リズムによって体を動かすアクアビクスです。

#### ▼初心者向け

##### (3) はじめてプールコース(45分)

顔つけ・浮き方・立ち方・プールでの呼吸法から面かぶりクロールまでを丁寧に練習

#### ▼クロールと背泳ぎを習得したい方

##### (4) クロール・背泳ぎコース(45分)

クロールと背泳ぎの基礎練習を隔週で練習

#### ▼おむねクロール25m泳げる中級者～上級者向け

##### (5) パラエティスイムコース(45分)

おむねクロール25m泳げる方。各泳法の練習をおこないます。  
練習種目は月ごとにお知らせします。

#### ▼初心者から上級者まで

##### (6) エンジョイスイムコース(60分)

水慣れから各種泳法まで無理なく練習希望の方は各期間の最終日に泳力判定をおこないます。

### 5. 開講日時

日		月		火		水		木		金		土	
はじめて プール 中学生以上 10:05~10:50	パラエティ スイム 中学生以上 10:05~10:50	はじめてプール 成人対象 10:10~10:55		パラエティスイム 成人対象 10:10~10:55				パラエティスイム 成人対象 10:10~10:55		アクア エクササイズ 中学生以上 10:05~10:50			
ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05~11:50	※ジュニア 上級クラス 1月~3月 10:50~11:45	水中 ウォーキング 成人対象 11:10~11:55	パラエティ スイム 成人対象 11:10~11:55	はじめて プール 成人対象 11:10~11:55	クロール 背泳ぎ 成人対象 11:10~11:55	エンジョイスイム 成人対象 10:50~11:50		水中ウォーキング 成人対象 11:10~11:55	ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05~11:50	※ジュニア 上級クラス 1月~3月 10:50~11:45			
ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30~14:25	エンジョイスイム 成人対象 13:45~14:45	はじめて プール 成人対象 13:45~14:30	パラエティ スイム 成人対象 13:45~14:30			エンジョイスイム 成人対象 13:45~14:45		ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30~14:25					
ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00~15:55					ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 17:00~17:55		ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00~17:55		ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00~17:55				
ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30~17:25 ※冬期間(1月~3月)は 10:50~11:45に変更							ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 18:00~18:55		はじめて プール 成人対象 18:30~19:15		パラエティ スイム 成人対象 18:30~19:15		
		アクアエクササイズ 19:00~19:45 成人対象		はじめて プール 成人対象 18:30~19:15	パラエティ スイム 成人対象 18:30~19:15	水中ウォーキング 19:00~19:45 成人対象							

### 6. お 願 い

- (1) 水質保全の為、プールに入る前に化粧を落としてください。
- (2) 怪我防止の為、腕時計、アクセサリー等は外してください。





### 【3】ジュニア幼児クラス（45分）

1. 対 象 E未就学児（4歳以上の未就学児）
2. 持 ち 物 水着・水泳帽子（黄色）・タオル・スイミングスクール手帳  
※水泳帽子に名前を見えるように書いてください。  
※ゴーグルは必要に応じて。
3. 内 容 泳力判定24級から14級までの練習
4. 受講方法 週4回の開講日すべて受講することができます。
5. 判 定 期の最終日に判定をおこないます。※判定には6回以上の出席が必要です。
6. 更 新 (1) 泳力判定14級取得でジュニア初級クラスへ異動することができます。  
(2) 小学校入学の際にジュニア初級クラスへ異動していただきます。

#### 7. 開講日時

日		月		火		水		木		金		土	
はじめて プール 中学生以上 10:05~10:50	パラエティ ースイ ム 中学生以上 10:05~10:50	はじめてプール 成人対象 10:10~10:55		パラエティースイ ム 成人対象 10:10~10:55				パラエティースイ ム 成人対象 10:10~10:55		アクア エクササイズ 中学生以上 10:05~10:50			
ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05~11:50	※ジュニア 上級クラス 1月~3月 10:50~11:45	水中 ウォーキング 成人対象 11:10~11:55	パラエティ ースイ ム 成人対象 11:10~11:55	はじめて プール 成人対象 11:10~11:55	クロール 背泳ぎ 成人対象 11:10~11:55	エンジョイスイ ム 成人対象 10:50~11:50		水中ウォーキング 成人対象 11:10~11:55		ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05~11:50	※ジュニア 上級クラス 1月~3月 10:50~11:45		
休 所 日													
ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30~14:25		エンジョイスイ ム 成人対象 13:45~14:45		はじめて プール 成人対象 13:45~14:30	パラエティ ースイ ム 成人対象 13:45~14:30			エンジョイスイ ム 成人対象 13:45~14:45		ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30~14:25			
ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00~15:55				ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 17:00~17:55				ジュニア幼児クラス 4歳以上対象 15:00~15:45		キッズコース 3・4歳児対象 15:00~15:45		ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00~15:55	
ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30~17:25 ※冬期(1月~3月)は 10:50~11:45に変更								ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00~17:55		ジュニア上級クラス 4歳以上対象 16:00~16:45		ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30~17:25 ※冬期(1月~3月)は 10:50~11:45に変更	
		アクアエクササイズ 19:00~19:45 成人対象		はじめて プール 成人対象 18:30~19:15	パラエティ ースイ ム 成人対象 18:30~19:15			ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 18:00~18:55		はじめて プール 成人対象 18:30~19:15	パラエティ ースイ ム 成人対象 18:30~19:15		
								水中ウォーキング 19:00~19:45 成人対象					

8. お 願 い (1) 見学は観覧席でお願いします。観覧席へは、屋外通路またはプールサイドからお入りください。なお、プールサイド内はロビー設置のスリッパでは入場できませんのでご注意ください。
- (2) ひとりでトイレ・着がえ・採暖ができないお子様には必ず保護者の方が付き添うようお願いします。

## 【4】ジュニア初級クラス（50分）

1. 対 象           D小学生   E未就学児（泳力判定14級以上）
2. 持 ち 物       水着・水泳帽子（赤色）・タオル・スイミングスクール手帳  
※水泳帽子に名前を見えるように書いてください。  
※ゴーグルは必要に応じて。
3. 内 容           泳力判定20級から9級までの練習
4. 受 講 方 法     週3回の開講日すべて受講することが出来ます。
5. 判 定           期の最終日に判定をおこないます。※判定には6回以上の出席が必要です。
6. 更 新           泳力判定9級取得でジュニア中級クラスへ異動していただきます。

### 7. 開 講 日 時

日		月		火		水		木		金		土	
はじめて プール 中学生以上 10:05～10:50	パラエティ ースイム 中学生以上 10:05～10:50	はじめてプール 成人対象 10:10～10:55		パラエティースイム 成人対象 10:10～10:55		休 所 日		エンジョイスイム 成人対象 10:50～11:50		パラエティースイム 成人対象 10:10～10:55		アクア エクササイズ 中学生以上 10:05～10:50	
ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05～11:50	※ジュニア 上級クラス 1月～3月 10:50～11:45	水中 ウォーキング 成人対象 11:10～11:55	パラエティ ースイム 成人対象 11:10～11:55	はじめて プール 成人対象 11:10～11:55	クロール 背泳ぎ 成人対象 11:10～11:55					ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05～11:50		※ジュニア 上級クラス 1月～3月 10:50～11:45	
ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30～14:25		エンジョイスイム 成人対象 13:45～14:45		はじめて プール 成人対象 13:45～14:30	パラエティ ースイム 成人対象 13:45～14:30			エンジョイスイム 成人対象 13:45～14:45		ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30～14:25			
ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:55								ジュニア幼児クラス 4歳以上対象 15:00～15:45		キッズコース 3・4歳児対象 15:00～15:45		ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:55	
ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30～17:25 ※冬期間(1月～3月)は 10:50～11:45に変更				ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 17:00～17:55				ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00～17:55		ジュニア幼児クラス 4歳以上対象 16:00～16:45		ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30～17:25 ※冬期間(1月～3月)は 10:50～11:45に変更	
		アクアエクササイズ 19:00～19:45 成人対象		はじめて プール 成人対象 18:30～19:15	パラエティ ースイム 成人対象 18:30～19:15			ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 18:00～18:55		はじめて プール 成人対象 18:30～19:15	パラエティ ースイム 成人対象 18:30～19:15		
								水中ウォーキング 19:00～19:45 成人対象					

### 8. お 願 い

- (1) 見学は観覧席でお願いします。観覧席へは、屋外通路またはプールサイドからお入りください。なお、プールサイド内はロビー設置のスリッパでは入場できませんのでご注意ください。
- (2) 路上駐停車で児童生徒の送迎はご遠慮ください。  
※教室終了時刻に迎えが遅れる場合は施設へご連絡ください。(0193-63-6323)
- (3) 水質保全の為、手や体に墨汁・絵具などが付いている場合は、きれいに洗い落としてからプールに入ってください。
- (4) ゴーグルを使用する際は、自分で着脱・調整してください。

## 【5】ジュニア中級クラス（60分）

1. 対 象 D小学生 E未就学児（泳力判定9級以上）
2. 持 ち 物 水着・水泳帽子（緑色）・タオル・スイミングスクール手帳  
※水泳帽子に名前を見えるように書いてください。  
※ゴーグルは必要に応じて。
3. 内 容 泳力判定8級から2級までの練習
4. 受 講 方 法 週3回の開講日すべて受講することが出来ます。
5. 判 定 期の最終日に判定をおこないます。※判定には6回以上の出席が必要です。
6. 更 新 泳力判定2級取得でジュニア上級クラスへ異動していただきます。

### 7. 開 講 日 時

日		月		火		水		木		金		土	
はじめて プール 中学生以上 10:05~10:50	パラエティ ースイム 中学生以上 10:05~10:50	はじめてプール 成人対象 10:10~10:55		パラエティースイム 成人対象 10:10~10:55				パラエティースイム 成人対象 10:10~10:55		アクア エクササイズ 中学生以上 10:05~10:50			
ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05~11:50	※ジュニア 上級クラス 1月~3月 10:50~11:45	水中 ウォーキング 成人対象 11:10~11:55	パラエティ ースイム 成人対象 11:10~11:55	はじめて プール 成人対象 11:10~11:55	クロール 背泳ぎ 成人対象 11:10~11:55	エンジョイスイム 成人対象 10:50~11:50		水中ウォーキング 成人対象 11:10~11:55		ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05~11:50		※ジュニア 上級クラス 1月~3月 10:50~11:45	
休 所 日													
ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30~14:25		エンジョイスイム 成人対象 13:45~14:45		はじめて プール 成人対象 13:45~14:30	パラエティ ースイム 成人対象 13:45~14:30			エンジョイスイム 成人対象 13:45~14:45		ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30~14:25			
ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00~15:55								ジュニア幼児クラス 4歳以上対象 15:00~15:45		キッズコース 3・4歳児対象 15:00~15:45		ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00~15:55	
ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30~17:25 ※冬期間(1月~3月)は 10:50~11:45に要変更				ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 17:00~17:55				ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00~17:55		ジュニア幼児クラス 4歳以上対象 16:00~16:45		ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30~17:25 ※冬期間(1月~3月)は 10:50~11:45に要変更	
		アクアエクササイズ 19:00~19:45 成人対象		はじめて プール 成人対象 18:30~19:15	パラエティ ースイム 成人対象 18:30~19:15	ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 18:00~18:55		はじめて プール 成人対象 18:30~19:15		パラエティ ースイム 成人対象 18:30~19:15			
						水中ウォーキング 19:00~19:45 成人対象							

### 8. お 願 い

- (1) 見学は観覧席でお願いします。観覧席へは、屋外通路またはプールサイドからお入りください。なお、プールサイド内はロビー設置のスリッパでは入場できませんのでご注意ください。
- (2) 路上駐停車で児童生徒の送迎はご遠慮ください。  
※教室終了時刻に迎えが遅れる場合は施設へご連絡ください。(0193-63-6323)
- (3) 水質保全の為、手や体に墨汁・絵具などが付いている場合は、きれいに洗い落としてからプールに入ってください。
- (4) ゴーグルを使用する際は、自分で着脱・調整してください。

## 【6】ジュニア上級クラス（土曜日・日曜日60分・木曜日50分）

1. 対 象      B高校生   C中学生   D小学生   （いずれも泳力判定2級以上）
2. 持 ち 物      水着・水泳帽子（青色）・タオル・スイミングスクール手帳  
※水泳帽子に名前を見えるように書いてください。  
※ゴーグルは必要に応じて。
3. 内 容      1級（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（6月・12月）を目標に練習をおこないます。
4. 受講方法      木曜日・土曜日・日曜日の複数練習
5. 判 定      15回出席日に1級判定をおこない、合格者には修了証を発行します。  
※不合格の場合は、5回出席ごとに判定をおこないます。

### 6. 開講日時

日	月	火	水	木	金	土
はじめて プール 中学生以上 10:05～10:50	パラエティ ースイム 中学生以上 10:05～10:50	はじめてプール 成人対象 10:10～10:55	パラエティースイム 成人対象 10:10～10:55		パラエティースイム 成人対象 10:10～10:55	アクア エクササイズ 中学生以上 10:05～10:50
ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05～11:50	※ジュニア 上級クラス 1月～3月 10:50～11:45	水中 ウォーキング 成人対象 11:10～11:55	パラエティ ースイム 成人対象 11:10～11:55	はじめて プール 成人対象 11:10～11:55	クロール 背泳ぎ 成人対象 11:10～11:55	ジュニア幼児 クラス 4歳以上対象 11:05～11:50
				エンジョイスイム 成人対象 10:50～11:50	水中ウォーキング 成人対象 11:10～11:55	※ジュニア 上級クラス 1月～3月 10:50～11:45
ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30～14:25	エンジョイスイム 成人対象 13:45～14:45	はじめて プール 成人対象 13:45～14:30	パラエティ ースイム 成人対象 13:45～14:30		エンジョイスイム 成人対象 13:45～14:45	ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:30～14:25
				休 所 日		
ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:55				ジュニア幼児クラス 4歳以上対象 15:00～15:45	キッズコース 3・4歳児対象 15:00～15:45	ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:55
					ジュニア幼児クラス 4歳以上対象 16:00～16:45	
ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30～17:25 ※冬期間(1月～3月)は 10:50～11:45に変更		ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 17:00～17:55		ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00～17:55		ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 16:30～17:25 ※冬期間(1月～3月)は 10:50～11:45に変更
				ジュニア上級クラス 中級クラス2級取得者 小・中・高校生対象 18:00～18:55	はじめて プール 成人対象 18:30～19:15	パラエティ ースイム 成人対象 18:30～19:15
	アクアエクササイズ 19:00～19:45 成人対象	はじめて プール 成人対象 18:30～19:15	パラエティ ースイム 成人対象 18:30～19:15	水中ウォーキング 19:00～19:45 成人対象		

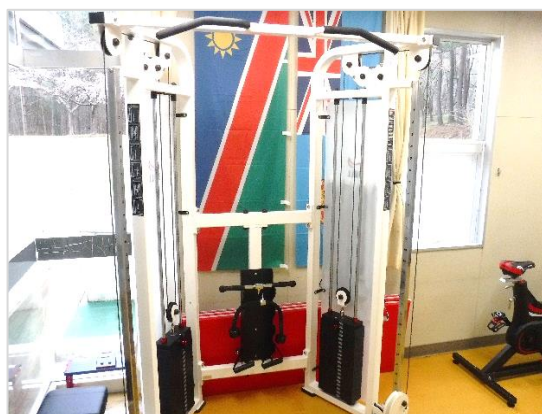
### 7. お 願 い

- (1) 見学は観覧席をお願いします。観覧席へは、屋外通路またはプールサイドからお入りください。なお、プールサイド内はロビー設置のスリッパでは入場できませんのでご注意ください。
- (2) 路上駐停車で児童生徒の送迎はご遠慮ください。  
※教室終了時刻に迎えが遅れる場合は施設へご連絡ください。(0193-63-6323)
- (3) 水質保全の為、手や体に墨汁・絵具などが付いている場合は、きれいに洗い落としてからプールに入ってください。
- (4) ゴーグルを使用する際は、自分で着脱・調整してください。

コンパクトながら筋力トレーニング&スイミング実現！

# トレーニング室

1. 対 象            A一 般      B高校生
2. 利 用 料            1回券220円  
      ※事務室前の券売機でチケットを購入してください。  
      ※プールの利用券でトレーニング室もご利用できます。
3. 持 ち 物            会員カードまたはスイミングスクール手帳、トレーニングウェア、屋内シューズ  
      タオル、飲み物、水着（採暖槽を利用する場合）
4. 内 容            (1) 筋力トレーニングマシン…グロートハム・ケーブルマシン  
      (2) 有酸素運動マシン            …トレッドミル・サイクル
5. 健康管理と衛生管理            (1) 無理な運動は避けてください。運動中、体調が悪くなった場合は指導員に申し出てください。  
      (3) 使用後は、触れた部分をタオルで拭きとってください。  
      (4) 採暖槽（浴槽）をご利用の際は水着を着用してください。
6. そ の 他            (1) 定員は2名です。30分交代でご利用ください。次の方がいなければ継続してご利用いただけます。  
      (2) 初回に利用方法をスタッフからお聞きください。  
      (3) 通行車両や歩行者の妨げになりますので、駐車場外での駐停車はご遠慮ください。また、プール玄関前には駐停車できません。  
      (4) 駐車場からプールへの往来は、危険ですので山道や土手は通行しないでください。  
      (5) 怪我等につきましては、主催者で応急処置をおこない保険の範囲内で対応いたします。  
      (6) 所持品の管理につきましては責任を負いかねますので各自十分に注意してください。  
      (7) 行政から避難指示・避難勧告が発令された場合や施設の機械不調等により、利用の停止または臨時休所となることがありますのでご了承ください。



# 【シーアリーナスポーツクラブ お問い合わせ・申込先】

## 一般財団法人宮古市体育協会事務局

### 宮古市民総合体育館(シーアリーナ)内

宮古市小山田2丁目1番1号

【TEL】

0193-62-6000

【FAX】

0193-64-6070



【開館時間】

火曜日～土曜日

9:00～21:00

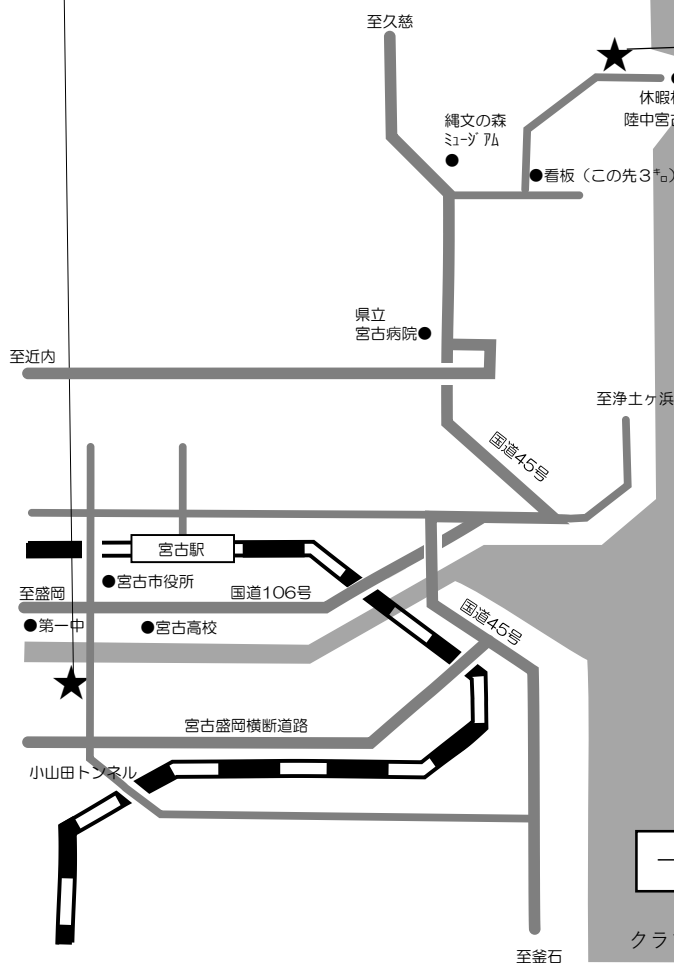
日曜日・祝祭日

9:00～17:00

【休館日】

月曜日

※月曜祝日の場合は開館し、祝日明けが休館日



### 宮古市姉ヶ崎 サン・スポーツランド

宮古市崎山第3地割75番地1

【TEL】

0193-63-6323

【FAX】

0193-65-6550

【開所時間】

10:00～20:00

【休所日】水曜日

一般財団法人宮古市体育協会

検索

クラブおよび施設の情報はホームページからもご覧いただけます。