

# 身体のために運動習慣を

## サンテさかどプール教室申込受付中

有料体験も行っています

場所 サンテさかど室内温水プール

対象 中学生以上の方（不安がある方は、ご相談ください。）

申込方法 事務室または電話で希望日の前日までに、お申し込みください。

料金 入会金 3,850円（税込・初回のみ） 月会費4,400円（税込・月4回）  
体験500円（税込）電話予約の方は当日までにお支払いください。  
（2時間プール利用料が含まれています。利用券は必要ありません。）


定員 会員： 10名

体験： 1教室2名（教室が満員の場合は1名）おひとりさま2教室まで

持物 水着・水泳帽子・タオル・ゴーグル（必要な方）

### 教室スケジュール

FR：クロール BA：背泳ぎ BR：平泳ぎ FLY：バタフライ

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
はじめてみよう クロール 10:50~11:40	はじめてみよう 平泳ぎ 10:50~11:40	泳いでみよう クロール 10:50~11:40	泳いでみよう 平泳ぎ 10:50~11:40	はじめてみよう クロール 10:50~11:40
水中 ウォーキング 11:50~12:40	水中 ウォーキング 11:50~12:40	レベルアップ FR/BA 11:50~12:40	水中 ウォーキング 11:50~12:40	はじめてみよう 平泳ぎ 11:50~12:40
	はじめてみよう FR/BA/BR 15:00~15:50		はじめてみよう FR/BA/BR 15:00~15:50	
はじめて 足ひれ 16:00~16:50	レベルアップ BR/FLY 16:00~16:50	泳いでみよう BA/BR/FLY 16:00~16:50	水中 ウォーキング 16:00~16:50	レベルアップ FR/BA 16:00~16:50
レベルアップ FR/BA 17:00~17:50	水中 ウォーキング 17:00~17:50	はじめて 足ひれ 17:00~17:50	レベルアップ BR/FLY 17:00~17:50	泳いでみよう BA/BR/FLY 17:00~17:50
泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 19:50~20:40		泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 19:50~20:40		泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 19:50~20:40

### 講師紹介

宮下 仁



公益財団法人日本スポーツ協会公認

水泳教師・水泳コーチ4 指導歴 35年

坂戸市健康増進施設 サンテさかど

TEL: 049-280-7111

〒350-0269 坂戸市につきい花みず木1丁目3番地

● 営業時間 プール 10:00~21:00

● 休館日 火曜日・年末年始（12/30~1/2）

指定管理者 ミズノ・セイホクススポーツグループ