

身体のために運動習慣を

令和8年度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 受付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① 5,720円（税込・月4回）

月会費② 3,300円（税込・月2回）

月会費③ 4,400円（税込・月4回2教室目以降）

体 験 1,000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
月1 はじめてみよう FR/BA/BR 10:50～11:40	水1 はじめてみよう FR/BA/BR 10:50～11:40	木1 はじめてみよう FR/BA/BR 10:50～11:40	金1 はじめてみよう FR/BA/BR 10:50～11:40	土1 はじめてみよう FR/BA/BR 10:50～11:40
月2 水中 ウォーキング 11:50～12:40	水2 水中 ウォーキング 11:50～12:40	木2 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 11:50～12:40	金2 水中 ウォーキング 11:50～12:40	土2 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 11:50～12:40
月3 レベルアップ FR/BA/BR/FLY 12:50～13:40	水3 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 12:50～13:40	木3 レベルアップ FR/BA/BR/FLY 12:50～13:40	金3 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 12:50～13:40	土3 レベルアップ FR/BA/BR/FLY 12:50～13:40
月4 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 18:50～19:40		木4 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 18:50～19:40		
月5 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 19:50～20:40		木5 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 19:50～20:40		土4 泳いでみよう FR/BA/BR/FLY 19:50～20:40

講 師 宮 下 （資格：水泳教師・競泳コーチ4）