これからいろんなスポーツに
挑戦するキミにぴったり！

水中では
運動量がアップ!
陸上運動の
4～10倍の負荷

水中は
三次元運動!
三次元の世界が
バランス感覚や
脳の発達を促進

水泳は
成長に適した
運動!
浮力の働きで体重が
陸上の1/10に軽減

スイミングには運動の基礎がぎゅぎゅっ!とつまってる!

幼児
小学生コース
10月1日(火)より
平日レッスン時間変更!

成人も
入会キャンペーン
実施中!
入会するなら今がチャンス!!
初月月会費50%OFF!!

無料レッスン
1回体験実施中!
10/27(日)まで!
※体験ご希望日の前日までに
お申込みください。
※詳しくは裏面をご覧ください。

秋の入会キャンペーン

9/10(火)
～
10/27(日)

初月月会費
50%OFF
さらに
指定用品3点
プレゼント!(水着・帽子・バッグ)

駐車場約40台完備!

心と健康のスポーツコミュニティ
スポーツ アカデミー 佐沼

TEL.0220-22-9340

〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江3-8-1
営業時間 火・水・木・金曜日/10:00～21:00 土曜日/10:00～19:00 日曜日/9:00～14:00 レッスン休日/10:00～14:00 定休日 月曜日

スポーツアカデミー佐沼 検索

子供スイミング

秋の無料レッスン1回体験実施中!!

大人フィットネス

10/27(日)まで! | 10/26(土)まで!

秋の入会キャンペーン

初月月会費50%OFF!!

さらに 指定用品3点プレゼント!
(水着・帽子・バッグ)

10/1(火)より

幼児・学童コース 平日レッスン時間変更!!

子供スイミング年間コースご案内

ベビーコース

対象 6ヶ月〜3歳

日時 水・土曜日 10:15〜11:15

月4回 4,678円 | 月8回 5,555円

幼児コース

対象 3歳〜未就学児

日時 水曜日 15:30〜16:40
木曜日 14:30〜15:40
土曜日 10:45〜12:00

月4回 7,962円 | 月8回 9,667円

学童コース

B(4〜8歳)	火・木・金曜日	15:30〜16:40
	土曜日	12:35〜13:50
	日曜日	9:05〜10:20
C(6〜12歳)	火〜金曜日	16:40〜17:50
	土曜日	13:50〜15:05
	日曜日	10:35〜11:50
D(8〜15歳)	火・水・金曜日	17:50〜19:00
	土曜日	15:05〜16:20

月4回 7,962円 | 月8回 9,667円

小学1年生〜 送迎バス ※片道は半額

月4回 1,571円 | 月8回 1,901円 | 南三陸町(月4回のみ) 1,625円

火曜日		桃生 ▶ 豊里 ▶ 米山東 ▶ 米岡 ▶ 東郷 ▶ 南方 ▶ 佐沼方面
水曜日		涌谷 ▶ 中津山 ▶ 上沼 ▶ 加賀野 ▶ 佐沼方面
木曜日		高清水 ▶ 瀬峰 ▶ 西郷 ▶ 南方 ▶ 登米 ▶ 宝江 ▶ 加賀野 ▶ 佐沼方面
金曜日		花泉 ▶ 石越 ▶ 石森 ▶ 加賀野 ▶ 若柳 ▶ 北方 ▶ 佐沼方面
土曜日	学童コース	若柳 ▶ 新田 ▶ 北方 ▶ 歌津 ▶ 上沼 ▶ 宝江 ▶ 加賀野方面
	学童・中学コース	一迫 ▶ 築館 ▶ 宮野 ▶ 志波姫 ▶ 北方 ▶ 佐沼方面
日曜日		志津川 ▶ 米谷 ▶ 浅水 ▶ 加賀野方面

通常のプール・スタジオプログラムが体験できる!

大人 おすすめプログラム

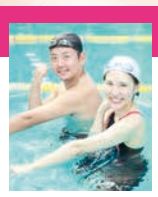
初心者〜上級者まで楽しめるプログラムが盛りだくさん!!

プールプログラム

アクアビクス

水中エアロビクスとも言われ、音楽に合わせて水中で運動します。手軽に楽しめる有酸素運動なので脂肪燃焼効果もあります。

健康ウォーク



水中で普段使わない所も意識しながら、いろいろなスタイルで歩いたり気持ちよく動きます。

水泳初心者教室

まずは水慣れから、特に息つぎ方法、連続呼吸、力の抜き方を覚え、浮く、沈む感覚を身体で実感できます。

スタジオプログラム

ヨガ

ゆっくりとした動きの中でもじんわりと汗をかき、自然な動きを中心とし柔軟性を高めます。

健康体操

呼吸やストレッチを行った後、関節可動域を促し、身体のコンディションを整えていきます。

エアロビクス

基本的なステップ中心のクラスから、エアロビクスに慣れてきた方にオススメのクラスなど、楽しく脂肪燃焼ができます。

安全! かんたん! たのしく! 安心サポート!

運動がはじめての方でも安心!

はじめてでも安心サポート!

オリエンテーションで身体をチェック!
マシンや施設のご利用方法もご案内します。
カウンセリングで個別トレーニングメニューが作れます。
目標に合わせてあなたに合った運動をご提案!

オリエンテーション カウンセリング 無料!

お気軽にご相談ください。

スポーツアカデミーの安心プログラム

はじめてスポーツクラブに通う方でも安心して体験することができます!!

※写真は一部イメージです。

会員種別

会員名	内容	月会費	利用時間
フルタイム会員	全レッスン・全施設利用可能 月の利用回数 無制限	7,700円	全営業時間
8Days会員	全レッスン・全施設利用可能 月8日間利用可能	7,150円	
シニア フィットネス会員	65歳以上で公的年金受給者専用コース 全施設・全レッスン受講可能 月の利用回数 無制限 ※ご入会の際、年金手帳のご提示をお願いします。	6,930円	

入会に必要なもの

年会費 3,300円 (年1回)	事務手数料(初回) 2,200円	2ヶ月分 月会費	顔写真2枚(大人は1枚) 2.5cm×3.5cm(スナップ可)	キャッシュカード・通帳届印(口座番号)	幼児・学童コース テキスト代 3,080円

※新法(いわゆる「本人確認法」)の施行に合わせまして、ご入会手続きには運転免許証、保険証、パスポート、特別永住者証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書)をお持ち願います。※月会費は自動引き落としとなります。(一部お取り扱いのできない金融機関もございます)※医師により運動を禁止されている方、刺青やファッションタトゥーのある方、反社会的団体(暴力団及び過激行動団体)に関与されている方のご入会・施設利用はお断りいたします。

※表示価格は全て10%税込です。

駐車場約40台完備!

心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツ アカデミー 佐沼

TEL.0220-22-9340

〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江3-8-1

営業時間 火・水・木・金曜日/10:00〜21:00 土曜日/10:00〜19:00 日曜日/9:00〜14:00 レッスン休日/10:00〜14:00 定休日 月曜日

お得な情報はWEBでチェック! スポーツアカデミー佐沼 検索