

水泳プログラムのご案内(10月~12月)

ワンポイントレッスン

個々の泳力や泳法に合わせて、ご自身のフォームを指導員がワンポイントアドバイスを行い、水泳指導を行います。初心者の方から中・上級者の方までご参加いただけます。

《時間》

水曜日 12:00~12:30

日曜日 17:15~17:45

《定員》

各10名

※16歳以上の方

《費用》

無料

※障がいのない方は施設利用料が必要です。

《休講日》

水曜日/10月10日、10月17日、
12月26日

日曜日/10月14日、12月9日、
12月23日、12月30日

《申込方法》

当日スポーツセンター受付にて
直接お申し込みください(先着順)

※電話での申し込み不可



アスリートプログラム

泳ぎ込み(サークル練習)やスタート練習(飛び込み含む)ターン練習なども行います。大会や競技会をめざすアスリートを対象に、泳力アップに取り組みます。

《時間》

日曜日 18:30~19:30

《日程》

10月/7日 21日

11月/11日 25日

12月/2日 16日



《対象者》

- ・障がいのある方で堺市障害者スポーツ大会やその他競技会に出場する予定の方
- ・50m以上泳げる方

《費用》

無料



《申込方法》

スポーツセンター受付にて直接または、
電話にてお申し込みください

種目別スイムレッスン

種目別に決められた泳法を指導員が水泳指導いたします。月ごとに種目が変わります。初心者の方から中・上級者の方までご参加いただけます。

《時間》

木曜日 13:15~14:00

《定員》

10名 事前申し込み制(要予約)

《費用》

無料

※障がいのない方は施設利用料が必要です。



《種目》

10月	クロール	申込 開始日	9月10日(月)
11月	背泳ぎ		10月10日(水)
12月	平泳ぎ		11月10日(土)

《休講日》

10月11日、11月29日、12月27日

《申込方法》

当日までにスポーツセンター受付にて
直接お申し込みください

※電話での申し込み不可

本事業にて主催者が撮影した写真・映像については、個人情報保護関連法令を遵守し、本事業への参加調査事務及び当センター情報誌・ホームページ掲載等に使用し、それ以外の目的には使用しません。