

# 水泳プログラムのご案内(4月~6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/4月4日

日曜日/4月1日、4月15日、4月29日、

5月13日、5月27日、

6月10日、6月17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)



## 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》

4月/8日 22日

5月/6日 20日

6月/3日 24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》

4月	バタフライ	申込 開始日	3月10日(土)
5月	クロール		4月11日(水)
6月	背泳ぎ		5月10日(木)

### 《休講日》

4月5日、5月3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。