

# 水泳プログラムのご案内(1月~3月)

## 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、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

### 《対象》

16歳以上の方

### 《定員》

7名

### 《費用》

無料

※障害のない方は施設利用料が必要です。

### 《指導内容》

1月	バタフライ
2月	クロール
3月	背泳ぎ

### 《開催日》

1月	12日、19日、26日
2月	2日、9日、16日
3月	2日、9日、16日

### 《申込方法》

当日スポーツセンターの受付にて直接お申込みください。(先着順)

※電話での申込み不可



## 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)ターン練習などを行います。大会や競技会を目指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 18:00~19:00

### 《対象者》

- ・障害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

### 《定員》

上級:5名 中級:5名

### 《費用》

無料

### 《開催日》

1月	8日、29日
2月	12日、26日
3月	5日、26日

### 《申込方法》

原則、各開催日1週間前までにスポーツセンターの受付にて直接お申込みください。(先着順)

※電話での申込み不可



## ワンポイントレッスン

個々の泳力や泳法に合わせて、指導員がワンポイントアドバイスをいたします。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

### 《対象》

16歳以上の方

### 《定員》

7名

### 《費用》

無料

※障害のない方は施設利用料が必要です。

### 《開催日》

(水曜日)

1月	11日、18日、25日
2月	1日、8日、15日
3月	1日、8日、15日

(日曜日)

1月	8日、15日、22日
2月	5日、12日、26日
3月	5日、12日、26日

### 《申込方法》

当日スポーツセンターの受付にて直接お申込みください。(先着順)

※電話での申込み不可



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。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター

お問合せ先【TEL】072-275-5029

【FAX】072-243-4545