

水泳プログラムのご案内(10月~12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》

10月	バタフライ
11月	スタート/ターン
12月	平泳ぎ

《開催日》

10月	5日、12日、19日
11月	2日、9日、16日
12月	7日、14日、21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 16:00~17:00

《対象》

- 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》

10月	1日、22日
11月	5日、19日
12月	3日、17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》 ※11月のみ4回開催

(水曜日)

10月	4日、11日、18日
11月	8日、15日、22日、29日
12月	6日、13日、20日

(日曜日)

10月	1日、15日、22日
11月	5日、12日、19日、26日
12月	3日、10日、17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