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、初心者から中・上級者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≫
10 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	水泳用具を使おう
２月	背泳ぎ
３月	クロール

≪開催日≫

１月	９日、16 日、23 日
２月	６日、13 日、20 日
３月	６日、13 日、27 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

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。初心者から中・上級者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≫
10 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≫
※月・曜日によって、開催回数が異なります。
（水曜日）

１月	８日、15 日、22 日、29 日
２月	５日、19 日、26 日
３月	５日、12 日、19 日

（日曜日）

１月	12 日、19 日、26 日
２月	２日、９日、16 日
３月	２日、９日、16 日、23 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、尚且つ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	５日、19 日
２月	２日、16 日
３月	２日、16 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

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