

# 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、初心者から中・上級者まで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》

|     |          |
|-----|----------|
| 10月 | スタート/ターン |
| 11月 | 平泳ぎ      |
| 12月 | バタフライ    |

### 《開催日》

|     |             |
|-----|-------------|
| 10月 | 2日、9日、16日   |
| 11月 | 13日、20日、27日 |
| 12月 | 11日、18日、25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)

|     |                |
|-----|----------------|
| 10月 | 1日、8日、15日      |
| 11月 | 5日、12日、19日、26日 |
| 12月 | 3日、10日、17日、24日 |

(日曜日)

|     |               |
|-----|---------------|
| 10月 | 12日、19日       |
| 11月 | 2日、9日、16日、30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》

|     |         |
|-----|---------|
| 10月 | 12日、19日 |
| 11月 | 2日、16日  |
| 12月 | 7日、21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

