

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	1日、8日、15日
11月	12日、19日、26日
12月	10日、17日、24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	7日、14日
11月	11日、18日、25日
12月	2日、9日、16日、23日

(日曜日)

10月	11日
11月	1日、8日、15日、29日
12月	6日、13日、20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



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》

※月・曜日によって、開催回数が異なります。

10月	11日、
11月	1日、15日、29日
12月	6日、20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

