

# 水泳プログラムのご案内(4月~6月)

★プール利用、または水泳プログラムに参加いただくには

## 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・上級者の方までご参加いただけます。

《時間》

木曜日 13:15~14:00

《定員》

5名

《費用》

無料

※障がいのない方は施設利用料が必要です。

《指導内容》

4月	背泳ぎ
5月	平泳ぎ
6月	水泳用具を使おう!

《開催日》

4月14日、21日、28日

5月12日、19日、26日

6月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し込みください。(先着順)

※電話での申し込み不可

※12:00~14:00の枠のプール利用予約が必要です。



プールの事前予約が必要です!!

## 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)ターン練習なども行います。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 18:30~19:30

《対象者・定員》

・障がい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

・上級:5名 中級:5名

《費用》

無料

《開催日》

4月3日、17日

5月1日、29日

6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または電話にてお申し込みください。(先着順)

※プログラム外でプールを利用する場合は18:00~20:00の枠のプール利用予約が必要です。



① 9:00~11:00

② 12:00~14:00

③ 15:00~17:00

④ 18:00~20:00

各枠定員50名

程度です。

## ワンポイントレッスン

個々の泳力や泳法に合わせて、ご自身のフォームを指導員がワンポイントアドバイスを行い、水泳指導を行います。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 12:10~12:40

《定員》

5名

※16歳以上の方

《費用》

無料

※障がいのない方は施設利用料が必要です。

《開催日》

4月6日、13日、20日

5月11日、18日、25日

6月8日、15日、22日

《申込方法》

当日スポーツセンターの受付にて直接お申し込みください。(先着順)

※電話での申し込み不可

※水曜日は12:00~14:00の枠のプール利用予約が必要です。



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