

水泳プログラムのご案内(4月~6月)

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 12:00~12:30

日曜日 17:15~17:45

《定員》

各10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。

《休講日》

水曜日/4月1日、4月29日、

5月6日、

日曜日/5月3日、5月10日、5月31日、

6月7日

《申込方法》

当日スポーツセンター受付にて直接お申し込みください。(先着順)



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。大会や競技会をめざ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

《日程》

4月/5日 12日 26日

5月/17日

6月/21日 28日

《対象者》

- ・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

《費用》

無料

《申込方法》

スポーツセンター受付にて直接または、電話にてお申し込みください。



種目別スイムレッスン

令和2年度4月から申込方法が変わりました。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》

木曜日 13:15~14:00

《定員》

10名 事前申し込み制(要予約)

《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》

詳しくは別紙参照

《休講日》

4月2日、5月7日

《申込方法》

別紙の申込書を記入のうえ、申込締切日までにスポーツセンターまでお申し込みください。

