

# 水泳プログラムのご案内（1月～3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／1月1日、2月12日、3月25日

日曜日／1月5日、3月29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）

※電話での申し込み不可

## 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》

1月／12日 26日

2月／ 2日 16日

3月／ 1日 15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

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。



### 《種目》

1月	背泳ぎ	申込 開始日	12月11日(水)
2月	バタフライ		1月10日(金)
3月	クロール		2月10日(月)

### 《休講日》

1月2日、3月26日

### 《申込方法》

当日までにスポーツセンター受付にて直接お申し込みください

※電話での申し込み不可

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。