

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し、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3日、3月21日

日曜日/1月28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 17:50~18:50

《日程》

1月/ 7日 21日

2月/11日 25日

3月/11日 25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名程度 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	クロール
2月	背泳ぎ
3月	平泳ぎ

《休講日》

1月4日、3月29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。