

# 水泳プログラムのご案内(10月~12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/10月9日、10月16日、10月23日  
12月25日

日曜日/10月13日、11月3日、11月17日  
12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)

## 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

### 《日程》

10月/ 6日 20日

11月/10日 24日

12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》

10月 ※①	はじめての 平泳ぎ	申 込 開 始 日	9月11日(水)
11月 ※②	水泳用具を 使ってみよう		10月9日(水)
12月	ターン		11月10日(日)

※①平泳ぎで25m泳ぐことができない方  
対象

※②プルブイ、フィン、パドルを使用

### 《休講日》

10月10日、12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。