

水泳プログラムのご案内(1月~3月)

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》

1月	クロール
2月	平泳ぎ
3月	背泳ぎ

《開催日》

1月14日、21日、28日

2月4日、18日、25日

3月4日、11日、18日

《申込方法》

プール利用の事前予約制の間は、ワンポイントレッスンと同様に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。



★フール利用、または水泳プログラムに参加いただくには

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

《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》

1月13日、20日、27日

2月3日、10日、17日

3月3日、10日、17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

※12:00~14:00の枠のプール利用予約が必要です。

フールの事前予約が必要です!!

フールの利用について

7月1日(水)から事前予約制でプールの個人利用を再開しております。

《時間枠》

時間	定員
9:00~11:00	50名程度
12:00~14:00	50名程度
15:00~17:00	50名程度

※1日1回のご利用といたします。

《予約方法》

- ご予約いただけるのは1日のみです。
- 先着順となります。
- スポーツセンター受付、または、お電話、FAXにてご予約ください。

《注意事項》

- 体調が優れない時は利用を控えてください。
- 来館時はマスク着用のご協力をお願いします。
- 水着、スイムキャップ、タオルの貸出は行いませんので、必ずご持参ください。
- 当面の間、アスリートプログラム・ワンポイントレッスン(日曜日開催分)は中止とします。

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