

# 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

● <<対象>>  
● 16歳以上の方

● <<定員>>  
● 7名

● <<費用>>  
● 無料  
● ※障害のない方は施設利用料が必要です。

● <<指導内容>>

1月	水泳用具を使おう
2月	背泳ぎ
3月	クロール

● <<開催日>>

1月	11日、18日、25日
2月	8日、15日、22日
3月	7日、14日、21日

● <<申込方法>>

● 当日スポーツセンターの受付にて直接お申込みください。(先着順)  
● ※電話での申込み不可



## 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)ターン練習などを行います。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 16:00~17:00

● <<対象者>>  
● ・障害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

● <<定員>>  
● 上級:5名 中級:5名

● <<費用>>  
● 無料

● <<開催日>>

1月	7日、21日
2月	4日、18日
3月	3日、17日

● <<申込方法>>

● 原則、各開催日1週間前までにスポーツセンターの受付にて直接お申込みください。(先着順)  
● ※電話での申込み不可



## ワンポイントレッスン

● 個々の泳力や泳法に合わせて、指導員がワンポイントアドバイスをいたします。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

● <<対象>>  
● 16歳以上の方

● <<定員>>  
● 7名

● <<費用>>  
● 無料  
● ※障害のない方は施設利用料が必要です。

● <<開催日>>

● (水曜日) ※3月のみ3回開催

1月	10日、17日、24日、31日
2月	7日、14日、21日、28日
3月	6日、13日、27日

● (日曜日) ※3月のみ4回開催

1月	7日、21日、28日
2月	4日、18日、25日
3月	3日、10日、17日、24日

● <<申込方法>>

● 当日スポーツセンターの受付にて直接お申込みください。(先着順)  
● ※電話での申込み不可



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。

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター  
お問合せ先【TEL】072-275-5029  
【FAX】072-243-4545