

水泳プログラムのご案内(7月~9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》
10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》

7月	背泳ぎ
8月	クロール
9月	水泳用具を使う

《開催日》

7月	4日、11日、18日
8月	8日、15日、29日
9月	5日、12日、19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》

7月	7日、28日
8月	4日、18日
9月	1日、15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》
10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) ※8月のみ3回開催

7月	3日、10日、17日、31日
8月	7日、14日、28日
9月	4日、11日、18日、25日

(日曜日) ※8月のみ3回開催

7月	7日、14日、21日、28日
8月	4日、18日、25日
9月	1日、8日、15日、29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