

冬季水泳教室 生徒募集

募集締切日 11月30日(月)まで

冬季水泳教室開催日程

コース	曜日	1月	2月	3月
リトル	(月)	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29
	(金)	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
幼児(月・火・木・金・土・日)	(月)	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22・29
	(火)	12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23・30
ジュニア(月・火・木・金・土・日)	(木)	7・14・21・28	4・11・18・25	4・11・18・25
	(金)	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
ジュニア中級(月・火・木・金・土・日)	(土)	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
	(日)	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・21・28
選手育成(月・火・木・金・土・日)				
一般(朝:月・木・金・土)				
アクアウォーク(月・火・金)				

※各コースの開催時間帯は水泳教室タイムテーブルを参照ください。

コース名	対象者(級)	コース紹介	クラス制度	定員	受講料(税込)
リトル	満2歳以上~未就学児(ペンスケ~15級)	お子様が、一人でレッスンに参加することで、お友達と一緒に遊ぶことを覚え身に付けていくことができるコースです。入園児の親離れもスムーズに!	フリー出席制	15名	12,720円
幼児	満3歳以上~未就学児(ペンスケ~11級)	集団行動の中で水の楽しさや水泳技術を身に付けるコースです。	クラス制 各クラス全12回	各クラス 18名	11,520円
ジュニア	小学生(ペンスケ~6級)	全く泳げない方からクロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m程度泳げる小学生を対象に水泳技術をと泳力の向上を目指すコースです。	クラス制 各クラス全12回	各クラス 25名	10,200円
ジュニア中級	4種目25m以上泳ぐことが出来る小・中学生(5級以上)	4泳法泳げるお子様を対象に技術、記録の向上を目指し、水泳大会にも参加を目指すコースです。	クラス制 各クラス全12回	各クラス 18名	10,200円
選手育成	コース紹介参照	地域を代表する選手育成を目指すコースです。受講者は水泳連盟に年間登録を行い、多くの大会に出場します。対象者は日本水泳連盟資格級1級以上を2種目クリアしており、週3回以上練習参加可能な方。受講希望の方はお問合せ下さい。	ジュニア中級 全日程	若干名	13,200円
一般	高校生以上	全く泳げない方から4泳法泳げる方まで、その人のレベルに合わせた水泳技術と泳力向上を目指すコースです。	クラス制 各クラス全12回	各クラス 20名	11,520円
アクアウォーク	18歳以上	「水圧」「浮力」「抵抗」「水温」の水の特性を最大限に活かし、柔軟性(ストレッチ)・有酸素運動(エアロビクス)・筋力向上(ストレングス)・リハビリ・リラクゼーションなど個人の目的に合わせてながら、高い運動効果を得るクラスです。 プログラム強度 ★★アクアピクス(火) ★★水中運動(月) ★水中ウォーキング(金)	フリー出席制	25名	11,520円

※リトル・幼児・ジュニア・ジュニア中級コースを受講される方は、当スポーツセンター指定の水泳帽子(500円)を着用してください。



【冬季水泳教室タイムテーブル】

	日	月	火	水	木	金	土
9:00							
10:00	ジュニア中級(日) 9:45~10:50	一般(月) 10:00~11:10	アクアピクス(火) 10:00~11:00		一般(木) 10:00~11:10	一般(金) 10:00~11:10	一般(土) 10:00~11:10
11:00	ジュニア(日)A 10:55~11:55					リトル(金) 11:30~12:30	ジュニア(土)A 11:20~12:20
12:00	ジュニア(日)B 12:00~13:00	リトル(月) 11:30~12:30					
13:00	幼児(日) 13:05~14:05					水中ウォーキング(金) 13:00~14:00	
14:00		水中運動(月) 14:00~15:00					
15:00				休館日			幼児(土) 15:00~16:00
16:00		幼児(月) 15:30~16:30	幼児(火) 15:30~16:30		幼児(木) 15:30~16:30	幼児(金) 15:30~16:30	ジュニア(土)B 16:05~17:05
17:00		ジュニア(月) 16:40~17:40	ジュニア(火) 16:40~17:40		ジュニア(木) 16:40~17:40	ジュニア(金) 16:40~17:40	ジュニア中級(土) 17:05~18:10
18:00		ジュニア中級(月) 17:35~18:40	ジュニア中級(火) 17:35~18:40		ジュニア中級(木) 17:35~18:40	ジュニア中級(金) 17:35~18:40	
19:00							
20:00							

フリー出席制度(リトルコース・アクアウォークコース)

各曜日のクラス制ではなく、開催設定曜日内ならどの曜日でも参加頂けます。受講予約・欠席連絡も不要です。お好きな日にお好きな回数ご利用頂けます。

- リトル 月・金に開催される教室日程で何回でも受講可能(全24回)
- アクアウォーク 月・火・金に開催される教室日程で何回でも受講可能(全36回)

注意事項 冬季水泳教室では(振替制度)(割引制度)を廃止しております。

申込方法

●郵便はがきに

- ①冬季水泳教室 ○○コース
 - ②受講者名(ふりがな)
 - ③生年月日
 - ④学年
 - ⑤住所
 - ⑥電話番号
 - ⑦保護者名(18歳未満の方のみ)
- 上記の項目をご記入の上、はがきにてご応募ください。

※ご家族(夫婦、親子、兄弟姉妹)が受講される場合は1枚のはがきに連記してお申込みください

●当スポーツセンター事務所でも直接お申込みいただけます。

- ※申込者多数の場合は抽選になることがあります。あらかじめご了承ください。
- ※申込者少数の場合は開催を見合わせる場合があります。

●ご来館の際はマスク着用をお願いします。

送り先

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目12-1
ポートアイランドスポーツセンター 冬季水泳教室

お問合せ

TEL.078-302-1031 【毎週水曜 休館日】 URL:<http://www.kobe-spokyo.jp/psc/>
☆お送り頂いた個人情報は教室の申込みに関する業務以外には使用致しません。



〈表〉

郵便はがき
63 6500046

神戸市中央区
港島中町6丁目12-1
ポートアイランドスポーツセンター
冬季水泳教室 係

〈裏〉

- ①冬季水泳教室 ○○コース
- ②受講者名(ふりがな)
- ③生年月日
- ④学年(学生の方のみ)
- ⑤住所
- ⑥電話番号
- ⑦保護者名 (18歳未満の方のみ)

※ポートライナー「市民広場」駅下車すぐ ※当センターには駐車場はございません。