

春季水泳教室

募集期間

3月1日(日)～3月10日(火)

春季水泳教室					
コース	曜日	4月 April	5月 May	6月 June	7月 July
リトル	月	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	6
	金	3・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19	3
幼児・ジュニア・中級 (月・火・木・金・土・日) 一般(月・木・金) アクアウォーク(月・火・金)	月	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	6
	火	14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7
	木	16・23・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2
	金	3・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19	3
	土	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20	
	日	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・14・21	

※リトル・幼児・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。

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	14,000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 20名	12,000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 35名	10,500円
ジュニア 中級	小～中学生 (5級以上) 4泳法25m以上	4泳法25m以上泳ぐことが出来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 25名	10,500円
選手育成	コース紹介参照	地域を代表する選手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ください。	ジュニア中級 全日程	若干名	15,000円
一般	高校生以上	全く泳げない方から4泳法を泳げる方まで、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	12,000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)・筋肉向上(ストレングス)・リハビリ・ リラクゼーションなどの高い運動効果を得るコースです。 プログラム強度 ★★水中運動(月) ★★★アクアビクス(火) ★水中ウォーキング(金)	フリー出席制	30名	14,000円

ポートアイランドスポーツセンター ホームページからweb申込

ホームページ内、新着情報からお申込みをお願いします。
QRコードからもアクセスが可能です。



ポートアイランドスポーツセンター公式LINE
休館日や教室開催情報などを発信予定です
お友達登録お待ちしております♪



※お送り頂いた個人情報は教室申込に関する業務以外には使用致しません。

※申込者が少数の場合は開催を見合わせる場合がございます。

※申込者多数の場合は抽選になる場合がございます。(申込完了段階ではご受講が確定ではありません。)

	日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
9:00	ジュニア中級(日)	一般(月)			一般(木)	一般(金)	
10:00	選手育成B 9:45～10:55	9:50～11:00	アクアビクス(火) 10:00～11:00		9:50～11:00	9:50～11:00	ジュニア(土)A 10:00～11:05
11:00	ジュニア(日)A 10:50～11:55	リトル(月)				リトル(金)	幼児(土)A 11:10～12:10
12:00	ジュニア(日)B 11:55～13:00	11:20～12:20				11:20～12:20	
13:00	幼児(日) 13:00～14:00					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							幼児(土)B 15:00～16:00
16:00		幼児(月) 15:25～16:25	幼児(火) 15:25～16:25		幼児(木) 15:25～16:25	幼児(金) 15:25～16:25	ジュニア(土)B 16:05～17:10
17:00		ジュニア(月) 16:30～17:35	ジュニア(火) 16:30～17:35		ジュニア(木) 16:30～17:35	ジュニア(金) 16:30～17:35	ジュニア中級(土) 選手育成B 17:15～18:25
18:00		ジュニア中級(月) 選手育成B 17:30～18:40	ジュニア中級(火) 選手育成B 17:30～18:40		ジュニア中級(木) 選手育成B 17:30～18:40	ジュニア中級(金) 選手育成B 17:30～18:40	選手育成A 18:25～20:00
19:00		選手育成A 18:40～20:00	選手育成A 18:40～20:00		選手育成A 18:40～20:00	選手育成A 18:40～20:00	
20:00							

体験水泳教室受付開始 3月16日(月)

★各コース体験受講をしていただけます。水泳教室の受講をお考えの方におススメです。

【開催日程】●リトル・一般・アクアウォーク・・・開講1～2回目

●幼児・ジュニア・ジュニア中級・・・開講1回目

【受講料金】施設利用料のみ(大人650円・小人300円)

【申込方法】お電話または当センター事務所でお申込みいただけます。(毎週水曜休館日)

【その他】受講当日は現受講者の方との混合でのご参加となります。※体験受講はお一人様1回となります。

★振替制度(幼児・ジュニア・ジュニア中級・一般)

●本来の曜日に欠席してしまった分を他の曜日に振替で受講が可能な制度です。

※振替人数には限りがありますので受入できない場合がございます。

※全コースの1回目、【幼児】・【ジュニア】コースの6回目・12回目はテスト日のため振替先を選ぶことは出来ません。

※テスト日の欠席も振替可能ですが、振替先でテストを受けることは出来ません。

●お電話または当センター事務所でお申込みいただけます。

★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、開催曜日内ならどの曜日でもご参加いただけます。

●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いただけます。

リトル(全24回)月・金に開催される教室日程で何回でも受講可能

アクアウォーク(全36回)月・火・金に開催される教室日程で何回でも受講可能

★割引制度(重複割引)受講料20%OFF

※お一人で2コース以上受講され、【同時】に2コース以上申し込まれる方

※【選手育成】、フリー出席制度コース【リトル】・【アクアウォーク】は割引対象外となります。

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6-12-1 TEL 078-302-1031 【毎週水曜休館日】

ポートライナー「市民広場」駅下車すぐ 当センターに駐車場はございません