

# 春季水泳教室

募集期間 3月1日(金)～3月10日(日)

体験水泳教室  
3/14(木)～  
受付開始

迷われている方は  
ぜひ体験教室に参加  
してみませんか?

PSCマスコット  
キャラクター  
「ペンスケ」

## 春季水泳教室開催日程

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

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1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	13,500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	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	10,200円
ジュニア中級	4種目25m以上泳ぐことができる小・中学生(5級以上)	4泳法を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 25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ください。	A週5 B週6	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の個人の目的に合わせながら高い運動効果を得るクラスです。 プログラム強度 ★★アクアビクス(火) ★★水中運動(月) ★★水中ウォーキング(金)	フリー出席制	30名	13,500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。

神戸市立ポートアイランドスポーツセンター TEL. 078-302-1031

## 【春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) 9:45～10:55	一般(月) 9:50～11:00	アクアビクス(火) 10:00～11:00		一般(木) 9:50～11:00	一般(金) 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						幼児(土)A 11:10～12:10
12:00	ジュニア(日)B 11:55～13:00	リトル(月) 11:20～12:20				リトル(金) 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		休館日			
15:00		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	幼児(土)B 15:00～16:00
16:00		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(土)B 16:05～17:10
17:00		ジュニア中級(月) 17:30～18:40	ジュニア中級(火) 17:30～18:40		ジュニア中級(木) 17:30～18:40	ジュニア中級(金) 17:30～18:40	ジュニア中級(土) 17:15～18:25
18:00							
19:00		選手育成クラス			選手育成クラス		選手育成クラス
20:00							

### 割引制度(重複割引)※令和6年度より変更

- ▶ **重複割引** 受講料20%OFF  
(お一人で2コース以上受講される方)  
※フリー出席制度コース(リトル・アクアウォーク)ならびに選手育成コースは割引対象外となります。  
※同時に2コース以上申し込まれる方。

### フリー出席制度(リトル・アクアウォーク)

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)

- ※フリー出席制度のコースに振替制度はございません。
- ※フリー出席制度のコースは割引制度適用外となります。

### 申込方法

#### ●ホームページからWeb申込

パソコンからホームページにアクセスしていただきお申し込みか、スマートフォンから右のQRコードを読み取って、ホームページにアクセスして、お申込みをお願いいたします。

- ※抽選がある場合は追ってご連絡いたします。  
(申込完了段階ではご受講が確定ではありません。ご注意ください。)
- ※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。
- ※申込者が少数の場合、開催を見合わせる場合があります。

### お問合せ

TEL.078-302-1031 【毎週水曜 休館日】  
※当センターには駐車場がございません。周辺の駐車場をご利用ください。  
URL: <https://www.kobe-spokyo.jp/psc/>

### おしらせ

ペンスケがLINE公式アカウント始めました!  
LINEでは教室開催情報をお知らせします!

### 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た授業を他の曜日に振替で受講できます。  
※振替人数には限りがあり、受できない場合があります。  
あらかじめご了承ください。  
※全コース1回目、幼児・ジュニアコースのテスト週(6、12回目)は認定等のため、振替できません。

### 体験水泳教室 受付開始 3月14日(木)

各コース体験受講して頂けます。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** ..... 開講1～2回目
  - **幼児・ジュニア・ジュニア中級** ..... 開講1回目
  - **一般・アクアウォーク** ..... 開講1～2回目

【受講料金】施設使用料のみ(大人650円、小人300円)  
【申込方法】お電話での申込または当センター事務所で申込み頂けます。  
【その他】受講当日は現受講者の方との混合での参加になります。体験受講は**お一人様1回**の受講となります。

