

冬休み短期水泳教室

募集期間

11月20日(水)～11月30日(土)

コース名	対象者	日程	時間	定員	受講料
リトル・幼児	満2歳以上～未就学児 (ペンスケ～11級)	12/23・24・25・26・27	15:25～16:25	25名	5,940円
ジュニア	小学生 (ペンスケ～6級)		16:30～17:35	40名	5,220円
ジュニア中級	4種目25m以上泳げる 小・中学生(5級以上)		17:30～18:40	25名	5,220円

※冬休み短期水泳教室には割引、振替制度はございません。

冬季水泳教室

募集期間

12月1日(日)～12月10日(火)

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

※各コースの開催時間帯は水泳教室タイムテーブル(右図)を参照ください。

※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	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	10,200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	13,200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	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)・筋肉向上(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ながら高い運動効果を得るコースです。 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	30名	13,500円

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6-12-1 ポートライナー「市民広場」駅下車すぐ
TEL 078-302-1031 【毎週水曜 休館日】 当センターに駐車場はございません

	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	アクアピクス(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	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					幼児(土)B 15:00～16:00
15:00		幼児(月)	幼児(火)		幼児(木)	幼児(金)	ジュニア(土)B 16:05～17:10
16:00		15:25～16:25 ジュニア(月)	15:25～16:25 ジュニア(火)		15:25～16:25 ジュニア(木)	15:25～16:25 ジュニア(金)	ジュニア中級(土) 17:15～18:25
17:00		16:30～17:35 ジュニア中級(月)	16:30～17:35 ジュニア中級(火)		16:30～17:35 ジュニア中級(木)	16:30～17:35 ジュニア中級(金)	
18:00		17:30～18:40	17:30～18:40		17:30～18:40	17:30～18:40	
19:00		選手育成クラス	選手育成クラス		選手育成クラス	選手育成クラス	選手育成クラス
20:00							

体験水泳教室受付開始 12月15日(日)

各コース体験受講していただけます。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】施設使用料のみ(大人650円・子供300円)

【申込方法】お電話または当センター事務所でお申し込みいただけます。(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参加となります。 ※体験受講はお一人様1回となります。

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参加いただけます。
受講予約・欠席連絡も不要です。
好きな日に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・木・金に開催される教室日程で何回でも受講可能

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】コースの各曜日6回目・12回目は認定日(テスト日)のため振替先を選ぶことは出来ません。
※認定日の欠席も振替可能ですが、振替先で認定(テスト)を受けることは出来ません。
振替申込はお電話、事務所で承ります。(水曜休館日)

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。

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。)