



募集期間

8月1日(木)~8月10日(土)

| コース | 曜日 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---|-----|----------|---------------|--------------|---------|
| アクアウォーク (月・火・金) (月曜日の1日目・最終日が他の月曜日 コースと異なりますのでご注意ください。) | (月) | ※23・30 | 7・14・21・28 | 11・18・25 | 2・9・※16 |
| | (火) | 17・24 | 1・8・15・22・29 | 5・12・19・26 | 3 |
| | (金) | 20・27 | 4・11・18・25 | 1・8・15・22・29 | 6 |
| リトル (月・金) 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・日) 一般 (月・木・金) | (月) | 16・23・30 | 7・14・21・28 | 11・18・25 | 2・9 |
| | (火) | 17・24 | 1・8・15・22・29 | 5・12・19・26 | 3 |
| | (木) | 19・26 | 3・10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 5 |
| | (金) | 20・27 | 4・11・18・25 | 1・8・15・22・29 | 6 |
| | (土) | 21・28 | 5・12・19・26 | 2・9・16・23・30 | 7 |
| | (日) | 22・29 | ※6・13・20・27 | 3・10・24 | 1・8・15 |

※10/6(日)はイベント開催の為開催時間が一部異なります。
 幼児 13:00~14:00・ジュニアB 14:05~15:10・ジュニアA 15:15~16:20・ジュニア中級 16:25~17:35

※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。

| 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 泳くことができる 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 |

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

| | 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 | | | | | |
| 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) 17:15~18:25 |
| 18:00 | | 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 | |
| 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8月15日(木)

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】お電話での申し込みまたは当センター事務所でお申し込みいただけます。
 【その他】受講当日は現受講者の方との混合での参加となります。体験受講は**お一人様1回**となります。
 【申込方法】お電話または当センター事務所にて承ります。

| フリー出席制度 | 振替制度 |
|---|--|
| 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・木・金に開催される教室日程で何回でも受講可能 | 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1回目、幼児・ジュニアコースのテスト週(6回目・12回目)は認定等のため振替が出来ません。 |

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
 ※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。

●ホームページからweb申込
 URLまたはQRコードからホームページへアクセスしていただきお申し込みをお願いします。
 〒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】
<https://www.kobe-spokyo.jp/psc/>
 ※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。)
 ※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。
 ※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。