

プールワンポイントレッスン

実施要項

目的 利用者のプール活動に関する希望に応じて、指導員と一緒に指導します。

受講対象 障がいのある人

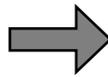
内容 以下2つのコースがあります。

※各コースの実施する日時については、館内掲示ポスターおよびホームページをご確認ください。

【パーソナルコース】

こんな方におすすめです！

- ・水中でどんな運動をしたらいいのかな？
- ・タイムを縮めて、レベルアップしたい！



パーソナルコース

希望に応じたマンツーマン指導

1名につき20分度、希望に応じたマンツーマン指導を行います。

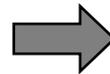
実施日時 平日 ①11:20～12:00 (2コマ) ②13:20～14:00 (2コマ)
③15:20～16:00 (2コマ) ④19:20～20:00 (2コマ)
1コマあたり 20分程度

定員 1コマにつき1名 ※レッスン受講は、1日1回とさせていただきます。

【テーマ別コース】

こんな方におすすめです！

- ・キック(クロール)を上達したい！
- ・歩き方はこれで良いのかな…？



テーマ別コース

テーマに合わせたグループ指導

実施回ごとにテーマを設けて指導します。(泳法は、クロールまたは背泳ぎのみ)

実施日時 平日 ①11:20～12:00 ②13:20～14:00
③15:20～16:00 ④19:20～20:00
1回 40分程度

定員 1回につき5名



裏面に続く

申込方法 当日先着順(プールにて受付します)

受付開始時間:①11:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④19:00~

*2階総合受付にて、プールの施設利用申込みのうえ、使用許可書をプール受付までご提出ください。

*パーソナルコースの受講は、申込順とさせていただきます。

(受講時間の指定はできません)。

*施設の申込みには、障がい者手帳または、大阪市(長居・舞洲)障がい者スポーツセンター共通の利用カードが必要です。

*他府県に住所を有する方は、施設使用料が発生します。



問合せ先:大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」

〒554-0041 大阪市此花区北港白津 2-1-46

休館日:火曜日、第3月曜日(祝日を除く)

TEL:06-6465-8200 FAX:06-6465-8207

Mail:t-maishima@fukspo.org 担当:七田、河合