



# コミセン水泳教室

**R8年度 第1期**  
(4月~5月開催)

**申込締切: 3月 25日(水)**

場 所	松山市総合コミュニティセンター体育館 温水プール
時 間	右表のとおり
定 員	各コース15名(応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。)
準 備 物	水着、ゴーグル、タオル、飲料水、キャップ(キャップはご用意しておりますが、お持ちの方はご持参願います)
対 象	18歳以上で運動しても健康上問題のない方 (健康上ご心配のある方は医療機関へご相談ください)
受 講 料 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初級4種目泳ごう</li> <li>・上級4種目泳ごう</li> <li>・初級クロール (※)</li> <li>・中級クロール</li> <li>・おとなの水慣れコース (※)</li> <li>・中級4種目泳ごう</li> <li>→各コース 1,800円</li> <li>・上級クロールコース 1,500円</li> </ul> 施設使用料/1回300円(※) 1回540円
申 込 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カルスポねっと(右記の二次元バーコードからアクセスできます)</li> <li>・直接来館、またはハガキでお申込みください。</li> </ul>
結 果 通 知	「カルスポねっと」からのお申込みはメールで、それ以外は郵送で通知します。 申込締切後1週間以内に通知がない場合にはお問合せください。

火曜日 開催 全6回				
初級4種目泳ごう 9:30~11:00(大森先生)				
上級4種目泳ごう 11:00~12:30(宮内先生)				
4月	7日	14日	21日	28日
5月	12日	19日		

水曜日 開催 全6回				
初級クロール 10:00~10:45(須山先生)				
中級クロール 10:45~12:15(須山先生)				
4月	8日	15日	22日	
5月	13日	20日	27日	

木曜日 開催 全5回				
上級クロール 13:30~15:00(宮内先生)				
4月	9日	16日	23日	30日
5月	14日			

金曜日 開催 全6回				
おとなの水慣れ 10:00~10:45(門脇先生)				
中級4種目泳ごう 13:00~14:30(宮内先生)				
4月	10日	17日	24日	
5月	15日	22日	29日	

お申込みの際には、別添(コース別泳力)をご参考にしてください。



裏面の内容についてもご覧いただき、同意のうえお申込みください。

**問 合 先** 松山市総合コミュニティセンター体育館  
〒790-0012 松山市湊町七丁目5番地  
☎ 089-943-8188

## 【受講開始まで】

- ・体調を整えましょう。体調が悪くなったり、都合で受講できなくなったら早めに、コミュニティセンター 体育館までご連絡ください。
- ・受講までに健康上ご心配のある方は医療機関を受診されることをお勧めします。

## 【受講当日】

- ・毎回、温水プール事務所で教室名とお名前を言ってください。
- ・受講料は、初回にお支払いください。受講途中での返金は応じかねます。  
(体調不良などでお休みされた際には、2回目以降でのお支払いをお願いします。)
- ・ロッカーは、体育館1階受付前と温水プール受付前に貴重品専用ロッカー(100円リターン式)が、温水プールの更衣室内にはロッカー(50円リターン式)がございます。
- ・更衣室内のシャワールームはご自由にお使いください。ドライヤーはプール受付にて貸し出し(無料)しております。
- ・施設使用料は、毎回、プール入場時に1時間分(300円)をプール受付へお支払いください。お帰りの際には、入場時にお渡ししたプール入場券をプール受付へお返しください。1時間を超えるご利用(1時間を超える教室を含む)があった場合は、超過料金(1時間につき240円)をお支払いください。

## 【安心して受講いただくために】

- ・教室へはご自身の健康状態に問題がないことを確認のうえご参加ください。
- ・教室中に事故(怪我等)が発生した場合には応急処置(応急手当・救急要請)は職員が行いますが、その後の処置につきましてはご自身でお願いいたします。  
(教室中での怪我の補償については、次の通りです。  
財団加入保険：死亡・後遺障害/300万円、入院/1日3,000円、通院/1日2,000円)
- ・熱中症予防のため教室前から水分補給を行い、教室中もこまめな水分補給を心がけてください。変調を感じたり、具合が悪い時には、無理をされず、休憩・休止などをしてください。
- ・悪天候の場合や新型コロナウイルスなどの感染状況によって、教室を中止(延期)する場合があります。中止などに関するお知らせは教室開始の2時間前にはホームページ(※1)に掲載いたします。

※1 松山市文化・スポーツ振興財団ホームページ  
(URLと二次元バーコード) <http://www.cul-spo.or.jp/>



## 【その他】

- ・ご提出いただきました申込書(個人情報)については、適切に管理し、教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内以外には一切使用いたしません。
- ・主催者(公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団)にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載(※2)する場合があります。また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承ください。
- ・会場の都合等で急遽日程が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※2 カルスポ SNS情報発信  
(二次元バーコード)  
カルスポトレーナズBLOG  
Instagram  
Facebook



スマホやパソコンで24時間365日

**カンタン申込**

カルスポねっと

教室申込がとっても便利な  
Web申込システムを導入しました。

夜寝る前や外出先など、いつでもどこでも申込ができ、  
八ヶキや切手、電話代も節約できます。是非、ご登録いた  
だきご利用ください。



<https://www.cul-spo.or.jp/login/>

### ● Sport in life プロジェクト

公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団は、スポーツ庁が推進するプロジェクト「Sport in Life」への参画を認定されました。「Sport in Life」とは、「一人ひとりが自然とスポーツを楽しみ、そしてスポーツを通じて健康になったり、毎日いきいきと過ごせるようになったり、そんな一人ひとりの活力ある生活を少しでも後押しさせていただきたい」という想いでスポーツ庁が推進し、自治体・スポーツ団体・経済団体・企業などが一体となり、2020東京大会のレガシーとして国民のスポーツ参画を促進するためのプロジェクトです。当財団では本プロジェクトのシンボルであるロゴマークのもと、市民の皆様の健康維持・増進のため、そして元気で生きがいを持って暮らせる街作りのために、スポーツ庁や関係団体と共に「Sport in Life」を促進して参ります。

# コース別泳力

## 初級 4種目泳ごう



クロール中心・他泳法

クロールで25m以上泳げる方  
他泳法もチャレンジしたい方

クロール中心に背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎を習得。

## 初級 クロール



クロール初心者

顔つけ、水に浮くことができる  
クロールで25m未満の方

呼吸の方法を中心に習得。

## 中級 4種目泳ごう



4泳法の基礎習得

4種目各25m泳げる方

各泳法のフォームを習得し、  
スムーズに泳げるように練習。

## 中級 クロール



クロールのフォーム改善

クロールで25m以上泳げる方

効率よく泳ぐためのフォーム修正と持久力向上。

## 上級 4種目泳ごう



4泳法を使いこなせる方

4種目各25m以上泳げる方

タイム向上・技術強化を目指す。

## 上級 クロール



クロールのスピード強化

クロールで50m以上泳げる方

タイム短縮・ペース配分を学びます。

## 夜間 初級クロール



クロール初心者

顔つけ・水に浮くことができる  
クロールで25m未満の方

呼吸の方法を中心に習得。

## 夜間 中級コース



クロールを中心に4種目

クロールで25m以上泳げる方  
他泳法もチャレンジしたい方

フォーム改善と持久力アップ  
を目指します。

## おとなの水慣れ



プールデビューする方

顔つけからスタートしたい方

プール初心者、水泳経験のブランクのある方。

自分の泳力に合ったコースで申し込んでください

※メニュー内容は変更になる場合があります



コミュニティセンター体育館

089-943-8188

松山市千舟町7丁目5 営業時間：9：00～21：00

<https://www.cul-spo.or.jp/comcen/>

※定員人数、受講料等は変更になる場合があります



公益財団法人  
松山市文化・スポーツ振興財団