仕事の後はプールで泳いでリフレッシュ

Sport in Life

夜間 水泳教室

R8年度　第3期
（10月～12月開催）

申込締切：9月24日（木）

夜間水泳教室

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）
料　　金	・中級コース、初級クロールコース →各コース　2,400円 施設使用料/１回５４０円 （受講料は、初回受講日にお支払いください、返金には応じかねます）
申込方法 キャンセル前提のお申込みはご遠慮ください	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） 直接来館、またはハガキでお申込みください。
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。

水曜日　全8回　開催

中級コース　19:00～20:30

10月	14日	21日	28日	
11月	4日	11日	18日	25日
12月	2日			

今期は1コース（単一レーン）で開催します

金曜日　全8回　開催

初級クロールコース　19:00～20:30

10月	16日	23日	30日	
11月	6日	13日	20日	27日
12月	4日			

今期は1コース（単一レーン）で開催します

コミセン温水プールで夜間に開催する水泳教室です。

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。

カルスポねっと
カルスポねっと　カルスポねっと
カルスポねっと

裏面の記載についてもご覧いただき、同意のうえお申込みください。

CULSPO MATSUYAMA CULTURE & SPORTS
公益財団法人
松山市文化・スポーツ振興財団

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２時間分（５４０円）をプール受付へお支払いください。

【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。
・ご参加される皆様の健康と安全を最優先するため、警報発令等によっては教室を中止（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
インスタグラム
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、ハガキや切手、電話代も節約できます。是非、ご登録いただきご活用ください。
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、毎日を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。

コミセン　水泳教室

通年掲示用

コース別泳力

チラシ同封用

2026/07

やさしい水泳スタート教室（おとなの水慣れ＆初級クロール）

新登場

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。

または

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。

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。

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。

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。

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　クロール（２コース）

新登場

クロールのスピード強化

クロールで50m以上泳げる方

・Aコース（浅めのレーンを使用）

タイム短縮・ペース配分を学びます。
深いコースはまだ怖い方にもおすすめ。

・Bコース（深いレーンを使用）

更なるレベルアップ、
水泳大会出場を目指す方におすすめ！

申込時に２種類のコースから選択ください

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。

自分の泳力に合ったコースでお申込みください

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

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

※コース内容等は変更になる場合があります

カルスポねっと

Sport in Life

CULSPO 公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団