

# 長居プール 大人水泳教室のご案内

受講料 2ヶ月 / 全8回 2,800円 (税込)

(別途施設使用料が必要です。16歳～64歳の方 700円/回 65歳以上の方 350円/回)

## レッスン名・クラス・時間・定員

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
レッスン名	アクアウォーキング	アクアピクス	大人水泳教室	アクアウォーキング		
クラス			STEP 1・STEP 3 4泳法マスター			
開催時間	10:00~10:45	9:55~10:40	10:00~11:00	10:00~10:45		
定員	45名	35名	各15名	35名		
レッスン名	大人水泳教室	大人水泳教室		大人水泳教室		
クラス	初級・STEP 1 STEP 2	STEP 2・STEP 3 4泳法マスター		STEP 2・STEP 3 4泳法マスター		
開催時間	11:10~12:10	10:45~11:45		11:10~12:10		
定員	各15名	各15名		各15名		
レッスン名	大人水泳教室		大人水泳教室			
クラス	STEP 3 マスターズ初級		初級・STEP 2			
開催時間	12:10~13:10		12:10~13:10			
定員	15名/18名		各15名			
レッスン名						
クラス						
開催時間						
定員						
レッスン名		大人水泳教室	大人水泳教室	大人水泳教室		
クラス		STEP 2・STEP 3	初級・STEP 1	マスターズ中級		
開催時間		19:10~20:10	19:10~20:10	19:20~20:20		
定員		各15名	各15名	18名		



クラス	難易度	対象	内容
初級	★☆☆☆☆☆☆	クロールで2.5mを泳げるようになりたい方	クロールを中心とした練習をします
STEP 1	★★☆☆☆☆☆☆	クロールで2.5mが泳げ、 背泳ぎで2.5mを泳げるようになりたい方	背泳ぎを中心とした練習をします
STEP 2	★★★☆☆☆☆	クロールと背泳ぎで2.5mが泳げ、 平泳ぎで2.5mを泳げるようになりたい方	平泳ぎを中心とした練習をします
STEP 3	★★★★☆☆☆☆	クロールと背泳ぎと平泳ぎで2.5mが泳げ、 バタフライで2.5mを泳げるようになりたい方	バタフライを中心とした練習をします
4泳法マスター	★★★★★☆☆	4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)が 2.5m泳げる方	各種目のフォームチェックを中心とした 技術の向上を目指します
マスターズ初級	★★★★★★☆☆	4泳法が泳げ、泳力の向上を目的とする方	1時間で1000m前後泳ぐメニューで 練習します
マスターズ中級	★★★★★★★☆☆	4泳法が泳げ、泳力の向上と体力の維持向上を目的とする方	1時間で2000m前後泳ぐメニューで 練習します

アクア ウォーキング	★☆☆☆☆☆☆	膝や腰に負担をかけずに水中で運動をして、 体力の維持向上を目的とした方	水の中で歩行しながら様々な運動を行います (顔は水につけません)
アクアピクス	★★★☆☆☆☆	楽しく体脂肪を燃焼したい方	音楽に合わせて水中運動を行います(顔 は水につけません)

※教室への参加に伴うテスト等はございません。技術・体力等を考慮して無理なく参加いただけるクラスをお選びください。