

長居プール 大人水泳教室のご案内

受講料 2ヶ月／全8回3,200円（税込）

※フィンスイムは4,000円（税込）

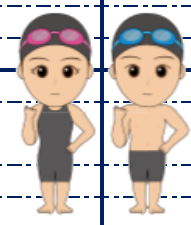
※フィンスイミングは1回/1,500円

（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）

2025年4・5月期は 4月1日（火）

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 4泳法マスター | | | |
| 開催時間 | 10:00~10:45 | 10:00~10:45 | 10:00~11:00 | 10:00~10:45 | | |
| 定員 | 40名 | 35名 | 各15名 | 40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 | クロール初級 STEP 1・STEP 2 | STEP 2・STEP 3 4泳法マスター | | STEP 2・STEP 3 | | |
| 開催時間 | 11:10~12:10 | 11:10~12:10 | | 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 | 大人水泳教室 | | | |
| クラス | マスターズ初級 | クロール中級 | クロール初級 STEP 2 | | | |
| 開催時間 | 12:10~13:10 | 12:10~13:10 | 12:10~13:10 | | | |
| 定員 | 18名 | 15名 | 各15名 | | | |
| レッスン名 | | | アクアピクス | | 大人水泳教室 | |
| クラス | | | | | フィンスイム | |
| 開催時間 | | | 13:30~14:15 | | 13:40~14:40 | |
| 定員 | | | 35名 | | 20名 | |
| レッスン名 | 大人水泳教室 | 大人水泳教室 | 大人水泳教室 | 大人水泳教室 | 大人水泳教室 | |
| クラス | クロール初級 STEP 2 | STEP 3 4泳法マスター | クロール初級 STEP 1 | マスターズ中級 | フィンスイミング | |
| 開催時間 | 19:10~20:10 | 19:10~20:10 | 19:10~20:10 | 19:10~20:10 | 18:00~19:00 | |
| 定員 | 各15名 | 各15名 | 各15名 | 18名 | 10名 | |



| クラス | 難易度 | 対象 | 内容 |
|----------|----------|---|-------------------------------|
| クロール初級 | ★☆☆☆☆☆☆ | クロールで2.5mを泳げるようになりたい方 | クロールの習得を目指します |
| クロール中級 | ★★☆☆☆☆☆☆ | クロールで2.5mを泳げ、泳法の向上を目的とする方 | クロールを中心とした練習をします |
| フィンスイム | ★★☆☆☆☆☆☆ | クロールで2.5m以上泳げる方 | ゴムのフィンを履いて、クロールを中心とした練習をします |
| フィンスイミング | ★★★★☆☆☆☆ | クロールで5.0m以上泳げる方（中学生以上） | モノフィンを履いてフィンスイミングの練習をします |
| 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ありません。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

※教室開催日・受付日は変更になる場合がございます

曜日・時間変更受付期間

4月13日（日） ～ 4月26日（土）まで

※空き枠への変更となるため、ご希望のクラスにお入りいただけない場合もございます。
また、ご家族様以外の変更受付はできませんのでご了承ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。
なお、受付時間は各日ともに20:00までとさせていただきます。
先着順での受付となります。

曜日・時間変更後の新規空枠発表日

5月10日（土） 13:00 ～

新規受付期間

5月11日（日） 15:00 ～

※お申込み後のキャンセルはいたしかねます。
途中のコース変更は一切できませんので、お申込時にご注意ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。
なお、受付時間は各日ともに20:00までとさせていただきます。
先着順での受付となります。

詳しくは、HP【<https://pool.nagai-park.jp/>】をご覧くださいませようよろしくお願いいたします。

長居プール TEL:06-6609-1580