

## 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）

## レッスン名・クラス・時間・定員

レッスン名	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
クラス	アクアウォーキング	アクアビクス	大人水泳教室	アクアウォーキング		
開催時間	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～11:00	10:00～10:45		
定員	45名	35名	各15名	45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			アクアビクス		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25m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25mを泳げ、泳法の上達を目的とする方	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25m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50m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25mが泳げ、 背泳ぎで25m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25mが泳げ、 平泳ぎで25m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25mが泳げ、 バタフライで25m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 25m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)
アクアビクス	★★★☆☆☆☆☆	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