長居プール
Nagai Pool

長居プール　大人水泳教室のご案内

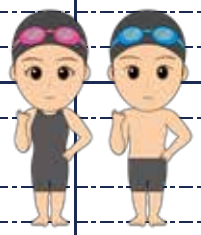
受講料　2ヶ月 / 全８回　2,800 円（税込）※フィンスイムは 4,000 円（税込）
（別途施設使用料が必要です。16 歳～ 64 歳の方　700 円 / 回　65 歳以上の方　350 円 / 回）

レッスン名・クラス・時間・定員

2022年度　2・3月期は、2月3日（金）～

	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	アクアビクス	大人水泳教室	アクアウォーキング		
クラス			STEP1 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	35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	クロール初級 STEP1・STEP2	STEP2・STEP3 4泳法マスター		STEP2・STEP3		
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 STEP2			
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		13:30～14:30	
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		
クラス	クロール初級 STEP2	STEP3 4泳法マスター	クロール初級 STEP1	マスターズ中級		
開催時間	19:10～20:10	19:10～20:10	19:10～20:10	19:10～20:10		
定員	各15名	各15名	各15名	18名		

2022年度から
時間・内容等が
一部変更となりました。



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泳げる方	フィンを履いて、 クロールを中心とした練習をします
STEP1	★★☆☆☆☆☆	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
STEP2	★★★☆☆☆☆	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
STEP3	★★★★☆☆☆	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 泳法の上達を目指します
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。

※教室開催日・受付日は変更になることがございます

継続・曜日・時間変更受付期間

12月4日（日）～ 12月17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。
受付は先着順となります。

曜日・時間変更後の新規空枠発表日

1月11日（水）13：00 ～

新規受付期間

1月15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。
受付は先着順となります。

詳しくは、HP【https://pool.nagai-park.jp】をご覧いただきますようよろしくお願いいたします。
また、新型コロナウイルス感染拡大状況によって、内容が変更になることもございますが、
何卒ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

長居プール　TEL：06-6609-1580