

# 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)

大人水泳教室の12月・1月期は、  
11月30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			STEP1・STEP3 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・STEP1 STEP2	STEP2・STEP3 4泳法マスター		STEP2・STEP3 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	STEP3 マスターズ初級		初級・STEP2			
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		STEP2・STEP3	初級・STEP1	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25m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
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 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。

◆ 2021年12月・1月 優先申込期間 ◆

10月17日（日）～ 10月30日（土）まで

**ご注意**

変更をご希望の方は、変更受付期間のご注意をお読みください。  
継続される方は必ず期間中にお申込をお願いします。期間後は、  
一般申込と同じ受付になります。ご注意ください。  
お申込み後のキャンセル、返金はいたしかねます。  
2021年10月・11月度 申込者が対象です。

曜日・時間変更・人数枠発表日

11月3日（水）12：00～

曜日・時間変更・受付開始日

変更は、優先期間中に継続された方を対象とさせていただきます。  
優先期間に継続申込されずに、曜日・時間変更申込はできません。

11月6日（土）15:30～ 11月12日（金）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。  
その場合、優先受付されたクラスへの参加となりますのでご注意ください。

**ご注意**

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。  
先着順となります。定員になり次第締め切らせていただきます。

受付初日は、15：30よりお並びいただく順番のくじ引き抽選を行い、受付を開始していきます。

曜日・時間変更後の人数枠発表日

11月13日（土）12：00～

一般受付開始日

11月14日（日）15:30～ 11月26日（金）まで

**ご注意**

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。  
欠席等での振替はございません。各クラス、定員になり次第締め切らせていただきます。

受付初日は、15：30よりお並びいただく順番のくじ引き抽選を行い、受付を開始していきます。

申込人数が5名以下の場合、開催を中止することがございます。  
(その場合は授業料を返金いたします。)