

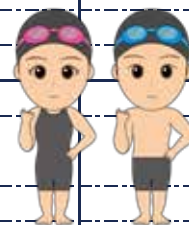
長居プール 大人水泳教室のご案内

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)

2023年度 4・5月期は、
4月1日 (土) ~

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 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 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 | | 13:30~14:30 | |
| 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 | | |



| 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。

※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

2月12日（日）～ 2月25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。
受付開始時刻に応募多数の場合、抽選いたします。
予めご了承ください。

曜日・時間変更後の新規空枠発表日

3月8日（水） 13：00 ～

新規受付期間

3月12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。
受付開始時刻に応募多数の場合、抽選いたします。
予めご了承ください。

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。
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。