スポみど

長居プール Nagai Pool

長居プール　大人水泳教室のご案内

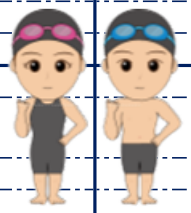
受講料　２ヶ月／全８回3,200円（税込）

※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

	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	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 STEP２	STEP３ ４泳法マスター	クロール初級 STEP１	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
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