

平成29年度

教室参加者大募集!!

指定管理者: **TM共同事業体** (株式会社東京アスレティッククラブ・三菱電機ビルテクノサービス株式会社)

仙台市葛岡温水プール

教室を多数ご用意致しました!!お手軽な料金で、気軽にスポーツ!!
はじめてでも安心してご参加ください!!

地域
最安値

プロの
指導!!

こども教室プログラム

教室名	曜日	時間	対象	対応級	定員	内容
親子水泳	土	11:00~12:00	2歳~4歳の子とその保護者 ※入会月に年齢が達し、且つオムツが取れていること。	—	15組	アームヘルパーをつけて、水遊びやお顔つけなど、水慣れをし、親子のスキンシップを図ります。
幼児水泳	月~金のいずれか	15:30~16:30	4歳以上の未就学児 ※入会月に年齢が達していること。	12~7	各25名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなどの、プールが初めてのお子様でも安心。専門指導者と一緒に楽しく上達が出来ます。
	土	10:00~11:00 13:00~14:00				
小学生水泳A	月~土のいずれか	16:30~17:30	小学生 (水慣れ~背泳ぎ習得)	12~4	各50名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、水が苦手なお子様からクロール、背泳ぎを目指すお子様を対象として練習いたします。
	土	9:00~10:00 14:00~15:00				
小学生水泳B	月~金のいずれか	17:30~18:30	小学生 (クロール呼吸動作~個人メドレー)	7~M	各50名	クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様を対象として練習いたします。
	土	15:30~16:30				
小・中学生マスターコース	火	18:30~19:30	小学生・中学生	1級以上	20名	小学生水泳1級以上で今後よりきれいに早く泳ぐことを目指す小学生及び、競泳者向けの泳法を習得を目指す小・中学生を対象として練習いたします。

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は直接受付にお問い合わせください。

幼・小学生水泳教室泳力対応表 ※お子様の現在の泳力に合わせて教室へご応募ください。													
級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Master
泳力	水慣れ	顔つけ	潜り	けのび	けのびキック	面かぶりクロール	クロール呼吸動作	クロール15m	クロール25m	背泳ぎ25m	平泳ぎ25m	バタフライ25m	100m個人メドレー
幼児	幼児水泳教室						小学生水泳A or 小学生水泳B教室にて練習						
小学生	小学生水泳A教室						小学生水泳B教室						

※対応級が変更になりましたのでご注意ください。

教室タイムテーブル													
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月		水中ウォーキング	成人水泳			アクアピクス		幼児水泳	小学生水泳A	小学生水泳B		成人水泳	
火		アクアピクス	膝痛腰痛改善			成人水泳		幼児水泳	小学生水泳A	小学生水泳B	小中マスター		
水		アクアグローブ	成人水泳			ウォーキング&スイム		幼児水泳	小学生水泳A	小学生水泳B		成人水泳	
木		成人水泳				水中ウォーキング		幼児水泳	小学生水泳A	小学生水泳B		水中ウォーキング	
金		成人水泳	初めてアクア	SP		水中ウォーキング		幼児水泳	小学生水泳A	小学生水泳B		アクアピクス	
土	小学生水泳A	幼児水泳	親子水泳			幼児水泳	小学生水泳A	小学生水泳B	小学生水泳A				
日													

おすすめプログラム 小学生水泳

泳力別の段階指導による安心のカリキュラム!



級認定基準表

当施設では泳力の目安となる泳力基準を導入しております。
(泳力認定会を年数回行っております)

Master	100m個人メドレーが泳げる
1級	バタフライ25mが泳げる
2級	平泳ぎ25mが泳げる
3級	背泳ぎ25mが泳げる
4級	クロール25mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)
5級	クロール15mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)
6級	クロールの呼吸動作ができる
7級	面かぶりクロールが7mできる(呼吸なし)
8級	グライドキックが5mできる
9級	けのびが5秒できる
10級	一人で潜りが5秒できる
11級	一人で顔つけが5秒できる
12級	プールに来る事ができる(水慣れ)

※上記基準はお子様4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣をきめるものではありません。

仙台市葛岡温水プール

大型駐車場
完備

一般教室プログラムと教室参加応募方法は 裏面をご覧ください▶

〒989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1

URL <http://www.tm-sendai.com/>

お問い合わせ

TEL 022-277-8598



開館時間	月~土曜日	9:00~21:00
	日・祝日	9:00~20:00
休館日	月1回(保守点検日) 年末年始(12/28~1/4) 法定点検	

個人利用使用料			
時間	一般 (高校生以上)	小・中学生	幼児
2時間まで	580円	230円	無料
超過1時間ごと	290円	110円	
共通回数券 (11枚綴り)	5,800円	2,300円	

(管理運営) TM 共同事業体 株式会社東京アスレティッククラブ、三菱電機ビルテクノサービス株式会社

※教室料金は裏面をご覧ください。



アクセスマップ

泳ぐ、歩く、踊る、鍛える。プールならなんでもできる!!
葛岡温水プールはそんなあなたの健康づくりを応援します!

仙台市葛岡温水プール 平成29年度 教室参加者大募集!!

一般教室プログラム(通年)

教室名	曜日	時間	対象	定員	内容
水泳	月	11:00~12:00	高校生相当以上	各20名	水泳が初めての方から4種目の習得まで幅広く泳法指導いたします。
		19:00~20:00			
	火	14:00~15:00			
		11:00~12:00			
	水	19:00~20:00			
		10:00~11:00			
木	10:00~11:00				
	金	10:00~11:00			
ウォーキング&スイム	水	14:00~15:00			全く水に慣れていない方でも安心!簡単な水慣れから泳法指導とウォーキングの両方を行うお得な教室です。
水中運動	月	10:00~11:00	各25名		筋力強化・柔軟性アップ・バランス感覚を養うのに最適!泳げない方でも安心してご参加頂けます。
		14:00~15:00			
	木	19:00~20:00			
		金			
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00~12:00			水中で関節にかかる負担は陸上の10分の1!その特性を利用した改善プログラムです。
アクアピクス	月	14:00~15:00			音楽に合わせて、水の特性を活かして動き、心肺機能向上やシェイプアップ・筋力向上を目的としたプログラムです。
	火	10:00~11:00			
	金	19:00~20:00			
はじめてのアクア45	金	11:00~11:45			はじめてアクアピクスに参加される方の為のプログラム!初心者の方大歓迎。
アクアグローブ	水	10:00~11:00			グローブを着けて抵抗を多くし、運動強度を上げながらゆったり行うアクアピクスです。

おすすめプログラム
各種水中運動

水の特性を活かした様々な運動が可能です。

おすすめプログラム
成人水泳
(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)

初心者～経験者まで幅広く対応します。水泳専門指導者が一人ひとりに合った最適な泳ぎを指導致します。



◀ 子ども教室プログラムは表面をご覧ください

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は直接受付にお問い合わせください。

教室料金について

※必ずお読みください

お支払いは前納制となります。◆前納制/月末までに翌月分納入 ※月謝は月によって異なります。

月額金額一覧表	時間	1回/月	2回/月	3回/月	4回/月	5回/月
金額	45分間教室	720円	1,450円	2,180円	2,910円	3,630円
	60分間教室	970円	1,940円	2,910円	3,880円	4,850円

※29年度より毎月の休館日が曜日不固定となります。詳しくはお問い合わせください。

1次募集 応募方法

往復はがきにて下記の記入例をご参考の上で記入頂きご応募ください。

(返信面)	(往信面)
52円 返信 応募者のお名前 応募者のご住所	1. 応募者(参加者)氏名 2. 参加希望教室 (曜日・時間・教室名) 3. 住所 4. 性別 5. 生年月日 6. 年齢 7. 電話番号、緊急連絡先 (幼児・小学生の場合は下記内容も記入願います) 8. 保護者氏名 9. 学年 10. 現在の泳力 ※28年度参加のお子様は現在の級を記入してください

(往信面)	(返信面)
52円 989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57の1 仙台市葛岡温水プール	※未記入でお願いします。

★同教室への重複申込は出来ません。

※複数教室のお申込希望の方は、2教室目は2次募集でお申込ください。

★はがき1枚につき、お一人様・1教室分でご記入ください。

※複数名・複数教室の記入の場合は無効となりますのでご注意ください。

★お電話での応募・申込・ご予約は出来ませんのでご了承ください。

※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。TEL.022-277-8598

★往復・返信用の宛名に誤りがある場合届かない等のトラブルがございますのでお確かめの上で応募ください。

※届かない等の問題が生じた場合一切責任は負いかねますので予めご了承ください。

ご応募にあたってのご注意 ※必ずお読みください

- ◆往復はがき(104円)での応募とさせていただきます。左記の記入例をご参考の上で応募ください。
- ◆直接窓口でご応募の際は往復はがき(104円)、又は官製はがき(52円)をご持参ください。官製はがきの場合は所定の用紙へのご記入が必要となります。予めご了承ください。
- ◆はがき1枚につきお一人様のみ有効。また、1教室までのご記入とさせていただきます。
- ◆同じ教室への重複応募は出来ません。お一人様1枚までとさせていただきます。※親子水泳、幼児水泳、小学生水泳A・Bは同じ教室とさせていただきます。
- ◆応募期間が過ぎてからの受付は出来かねますので、期間内お早めにご応募ください。
- ◆定員以上のご応募があった場合は抽選とさせていただきます。予めご了承ください。
- ◆教室は通年制となっております。開催途中での教室変更・休会・退会等は必ず手続きが必要となります。
- ◆抽選結果は返信はがきの発送をもって発表といたします。電話でのお問い合わせはご遠慮ください。
- ◆抽選後、定員を満たしていない教室のみ追加募集を行います。詳しくは館内掲示、ホームページ、お電話等でお確かめ頂きますようお願いいたします。
- ◆親子水泳の参加者はご自身にてアームヘルパーをご用意ください。当施設にて510円で販売しております。
- ◆幼児・小学生水泳教室へ参加される方は別途教室専用キャップ(510円、M又はLサイズ)を購入して頂きます。※前年度以前よりご参加頂き、既に購入済みの方は新たな購入は必要ございません。
- ◆幼児・小学生水泳教室では年に数回「泳力認定会」を実施し、お子様の泳力チェックを行います。

1次募集締切

3月2日(木)はがき必着

※定員を超えた場合は抽選
※期間を過ぎての応募、また内容に不備のある場合は受付致しかねますのでご注意ください。
お早目にご応募ください。

結果発表

3月6日(月)以降
返信はがきの発送をもって発表

※地域によって到着日が若干異なる場合がございます。予めご了承ください。

2次募集開始

3月19日(日)9:00から
随時受付開始 先着順

※定員を満たしていない教室に限り追加募集、空き状況をご確認の上窓口にて直接申し込み、ご入金ください。

窓口にて
直接お申込
ください

個人情報保護方針

TM共同事業体は、利用者様からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守すると共に、以下の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報を提供して頂くにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公正な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令による正当な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除する事を請求する事が出来ます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

【葛岡温水プール】住所:〒989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1 TEL:022-277-8598 FAX:022-277-8659

参加者募集中!!

●詳細は、HP電話にてご確認ください●

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬
プール教室 スポーツ教室
TEL.022-392-2595 TEL.022-392-5340
HP http://www.miyahiro-sponavi.com/

仙台市水の森温水プール
プール教室
TEL.022-277-2713
HP http://www.tm-sendai.com/

仙台市鶴ヶ谷温水プール プール教室 TEL.022-252-1186 HP http://www.tm-sendai.com/