草岡ウォーターパークム

TAC					20	24年度 ブール教室 ご案内									
			成人	水涼	〈教室	プログラム									
教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容									
	月	11:00~12:00													
	ה	19:00~20:00													
	火	14:00~15:00	古松生妇以			4種目の習得まで幅広く泳法指導いたします。									
成人水泳	<i>7</i> K	11:00~12:00	高校生相当以上	各20名	☆☆	各教室ごとに初級〜中級・中級〜上級と2つの 班に分けて練習いたしますので、初めての方でも									
	小	19:00~20:00				安心して始められます。									
	木	10:00~11:00													
	金	10:00~11:00													
ウォーキング	水	14:00~15:00				-\(\langle \)									
	木	14:00~15:00				水に慣れていない方でも安心。 水中ウォーキングでの運動と、各種泳法の習得を目指す教室です。									
714	八	19:00~20:00	古松 井田川			が行うが「プラミの建動に、日僅が次の目内で口目す状主にす。									
水中ウォーキング	月	10:00~11:00	高校生相当	各20名	☆	負荷の少ない水中で、柔軟性アップ・バランス感覚の養成・筋力強化を目標に運動を行い									
小中ワオーキング	金	12:00~13:00	以上												
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00~12:00				水中での関節への負荷は陸上の10分の1。その特性を生かした改善プログラムです。									
健康水中運動	木	11:00~12:00				水の特性を生かして無理なく安全な水中運動を楽しく実施いたします。									
アクアビクス	火	10:00~11:00				音楽に合わせて動き、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。									
はじめてアクア	金	11:00~12:00	高校生相当	各20名	<i>ج</i> ۸-۶۸-۶۸-	はじめてアクアビクスを始めてみたい方の為の教室です。初心者の方大歓迎!									
水中エクササイズ	月	14:00~15:00	以上	台20石	2	アクアビクス・アクアダンス・水中運動を組み合わせた複合的なプログラムです。									
小中エフリリイス	金	19:00~20:00				心配機能向上・シェイプアップ・筋力向上を目指します。									
			子と	゛も	教室し	プログラム									
教室名	曜日	時間	対象	定員	対応級	内容									
	月 火 水	15:30~16:30	4歳以上の		12 . 7	水慣れから潜り、けのび、バタ足、									

教室名	曜日	時間	対象	定員	対応級	内容
幼児水泳	月 火 水 木 金	15:30~16:30	4歳以上の 未就学児 ※入会月末に	各25名	12~7 ※6級以上は 小学生水泳	水慣れから潜り、けのび、バタ足、 クロールまで練習いたします。 水が大好きなお子様も、苦手なお子様も、
		10:00~11:00	4歳であること		7.子工水冰	指導員と楽しく練習いたします。
	土	11:00~12:00				
		14:00~15:00				
小学生水泳A	月 火 水 木 金	16:30~17:30 12:00~13:00	小学生	各50名	12~45	水慣れからクロール・背泳ぎの習得を 目指すお子様を対象に練習いたします。
	±	15:30~15:00 15:30~16:30				
小学生水泳B	月 火 水 木 金	17:30~18:30	小学生 ※中学生応相談	各50名	7∼M1	クロールの呼吸動作から、クロールの25M完泳・背泳ぎ・平泳 ぎ・バタフライ習得を目指すお子様が対象です。 1級~マスター級では個人メドレーの完泳・各泳法のタイムのレ
		9:00~10:00				ベルアップを目指します。
	±	13:00~14:00				

子ども水泳泳力(認定項目)対応表

級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4 S	3	3S	2	2S	1	M5	M4	M3	M2	M1
練習項目	顔付け 5秒	潜り 5秒	けのび 5M	けのび バタ足 5M	面かぶり クロール 5M	呼吸付き クロール 5M	クロール 12.5M	クロール 25M	背泳ぎ キック 25M	背泳ぎ 25M	平泳ぎ キック 25M	平泳ぎ 25M	バ タフライ キック 25M	バ タフライ 25M	100M 個人 メドレー	クロール 背泳ぎ 各50M タイム	平泳ぎ バタフライ 各50M タイム	100M 個人 メドレー タイム	100M 個人 メドレー タイム	200M 個人 メドレー タイム
741B			幼児	水泳												マスク	ター級の	基準タイ	ムは窓口	まで
幼児								I	小学生才	〈泳Aor	小学生2	水泳B ;	※要相談	ξ			お問合	合せくだ	さい。	
小学生					小学	生A														
小子工	小学生水泳B																			

●お月謝は月ごとの変動制です。

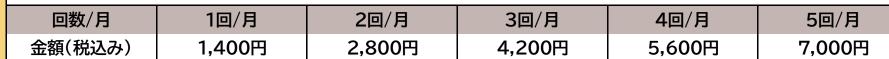
16:30~17:30

- ●1400円×月内の教室回数(教室回数は当方の定めた教室カレンダーに準拠します)※出席回数のみではありません

●欠席された分は、<mark>振替制度</mark>をご利用いただけます。詳細は窓口までお問合せください。 お問合せ:仙台市青葉区郷六字葛岡57-1 TEL:022-277-8598 HP:http://www.tm-sendai.com/kuzuoka/facility/







TAC葛岡ウォーターパーク 令和6年度 教室カレンダー



	5月											
日	円	火	水	木	金	土						
			1	2	ന	4						
5	6	7	8	9	10	11						
12	13	14	15	16	17	(18)						
19	$\langle 20 \rangle$	21>	22>	23>	24>	25						
26	27	28	29	30	31							
金額	¥5,600	¥4,200	¥5,600	¥5,600	¥7,000	¥4,200						

			6月			
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
金額	¥0	¥0	¥0	¥0	¥0	¥1,400

	7月											
日	月	火	水	木	金	+						
	1	2	თ	4	5	6						
7	8	9	10	11	12	13						
14	15	16	17	18	19	20						
21	22	23	24	25	26	27						
28	29	(A)	(T)	>	>							
金額	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥5,600						

	8月											
日	月	火	水	木	金	土						
				1	2	3						
4	5	6	7	8	9	10						
11	12	13	14	15	16	17						
18	19	20	21	22	23	24						
25	26	27	28	29	30	31						
金額	¥4,200	¥4,200	¥4,200	¥4,200	¥5,600	¥5,600						

	9月												
日	月	火	水	木	金	土							
1	2	3	4	5	6	7							
8	9	10	11	12	13	14							
15	16	17	18	19	20	21							
22	23	24	25	26	27	28							
29	(30)												
金額	¥7,000	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥5,600							

	10月											
日	月	火	水	木	金	土						
		1	2	3	4	5						
6	7	8	9	10	11	12						
13	14	15	16	17	18	19						
20	21	22	23	24	25	26						
27	28	29	30	31								
						·						
金額	¥5,600	¥7,000	¥7,000	¥7,000	¥4,200	¥5,600						

	11月											
日	月	火	水	木	金	土						
					1	2						
3	4	5	6	7	8	9						
10	11	12	13	14	15	(16)						
17 -	(18)	(19)	(20)	(21)	(22)	23						
24	25	26	27	28	29	30						
金額	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥4,200	¥7,000	¥5,600						

	12月											
日	月	火	水	木	金	土						
1	2	თ	4	5	6	7						
8	9	10	11	12	13	14						
15	16	17	18	19	20	21						
22	23	24	25	26	27	28						
29	30	31										
金額	¥4,200	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥4,200						

			1日									
1月												
日	月	火	水	木	金	土						
			1	2	3	4						
5	6	7	8	9	10	11						
12	13	14	15	16	17	18						
19	20	(21)	22	23	24	25						
26	27	28	29	30	31							
金額	¥4,200	¥4,200	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥4,200						

	2月						
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28		
金額	¥4,200	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥4,200	¥5,600	

	3月						
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	თ	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	(13)	14	15	
16	17	(18)	(19)	20	(21)	(22)	
23	24>	25	26	27	28	29	
30	31						
金額	¥7,000	¥5,600	¥5,600	¥5,600	¥4,200	¥7,000	

- ※短期教室は現時点の予定となります。別途告知を行います。
- ※5月欠席分は7月末まで振替可能です。
- ※黄色のマスは補講対象日です。年度末もしくは退会月までに振り替えて消化をお願いいたします。
- ※進級テスト当日に欠席した場合はテスト予備日に受検可能です。
- ※年間教室回数は43回で統一しております。

教室	単価
料金	¥1,400

・・・教室開催日

・・・教室休講日(施設は営業)

・・・休館日

···補講対象日

・・・・進級テスト(子ども教室)

<夏季短期教室>

						· >C J	
	7月						
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	თ	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

Ī	<u> 8月</u>							
ŀ	日	月	火	水	木	金	土	
ľ		<u> </u>			1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
I	25	26	27	28	29	30	31	
	·	-						
	·							

通年制水泳教室 のご案内

- 水泳教室をはじめるには?

① ご希望の曜日・時間をお決めください。 ※定員に達しているクラスは入会不可となります。教室の空き状況はこちら⇒



② 直接施設窓口にて直入会手続きを行い、初月月会費(月謝)をお支払いください。

月謝に関して

年間を通して、各曜日の開催回数を設定しております(決定しております)。

月謝はその月の回数によって変動します。 ※祝祭日、年末年始、休館日はお休みとなります

1回/月	2 回/月	3 回/月	4 回/月	5 回/月
1400 円	2800 円	4200 円	5400 円	7000 円

※欠席分は他の曜日や時間に振り替えできます。詳細は窓口までお問合せください。

- 持ちものは?

- ・水泳帽子(青色指定となります。青色帽子をお持ちでない場合は購入頂きます)
- ・水着(指定なし) ・ゴーグル(任意) ・タオル(袋に入れて) ・受講カード(入会時に お渡しします) ※持ち物には全て名前を書いてください



- 水泳教室のいいところは?



水泳は「水の特性」の効果で子どもの成長に役立つ様々な効果が期待できます





・丈夫な身体を作ることができる!

水温の寒冷効果で体温調節機能が向上し、 皮膚感覚が強くなり、風邪等に対する抵抗力が 強くなっていきます。

・心肺機能が向上する!

水圧の影響で呼吸筋が活発に働き、陸上よりも 効率的に心肺機能が向上します。ハアハアいわな くなるので、同時に体力も向上していきます。

・空間認知力が上がる!

プールの中で自由に身体を動かすことで、脳の 空間認知能を鍛えることに一役買います。 また、手・足・呼吸と連動した全身運動で神経系 が発達し、脳への刺激が脳の発達に役立ちます。

TAC 葛岡ウォーターパーク

指定管理者:TM 共同事業体(東京アスレティッククラブ・三菱電機ビルソリューションズ)

TEL: 0 2 2 - 2 7 7 - 8 5 9 8

お客様の個人情報について

指定管理者 TM共同事業体が運営・管理する葛岡温水プール・水の森温水プール・鶴ケ谷温水プール(以下「当施設」と言います)は、ご提供いただきます個人情報を以下の目的で利用・取り扱います。当施設で運営のために取得する個人情報は、TM共同事業体の構成企業である株式会社東京アスレティッククラブ((以下「当社」と言います)がお預かりいたします。お預かりいたしました個人情報は国の法令・指針その他の規範及び当社の規程に従い適切に保管・管理いたします。下記の内容をご確認頂き、同意の上、申込み頂きますようにお願い申し上げます。

【1.個人情報の取得と利用目的】

当施設が運営・管理する施設やご提供するサービス・プログラム(教室事業・イベント等)ご利用者にご利用いただくにあたり、ご利用者の氏名・住所等の個人情報を取得させていただきます。ご利用者の個人情報は以下の目的に利用させていただきます。

- 1.) サービス・プログラム (教室事業・イベント等) に関するご利用者との契約履行のため
- 2.) サービス・プログラム(教室事業・イベント等)代金の入金(口座引落し含む)・施設利用における入金等、継続的なお取引における管理 およびこれに伴う各種ご案内の送付・連絡のため
- 3.) 各種ご案内等のサービスや商品に関してダイレクトメール・電子メール・SNS・電話等による情報提供またはお問合せへの返信を行うため(参加教室終了後も情報提供をさせていただく場合もございます)
- 団体・個人利用登録手続き及び施設予約及び利用管理・入金手続等のため
- 5.) 個人を特定しない形の統計的情報調査分析のため
- 6.) 事故等緊急の場合の連絡のため
- 7.) 保険会社(保険代理店を含む)への保険金請求等、各種手続きに関わる事務処理のため
- 8.) 運動処方を作成するため
- 9.) 入退館管理のため

当施設は、要配慮個人情報として貴殿の健康情報(例:体重、血圧、心拍数等)を取得し取扱います。これらの情報は厳重に管理いたします。

【2.個人情報の取扱いについて】

当施設は、ご利用者の個人情報を上記利用目的の範囲内で正確・最新の内容に保つように努め、不正なアクセス、改ざん、漏えい等から守るべく、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。

【3. 個人情報の第三者への提供】

当施設では、つぎのとおりご利用者の個人情報を第三者に提供する場合がございます。

情報を提供する目的	提供する情報の内容	情報を提供する方法	情報提供先
本人と家族の会費等の決済方法	会員番号 (施設登録番号)	書面(入会申込書控等)の交付	本人のご家族
を同一にするため			
本人(子ども)の所在確認のた	氏名・本人(子ども)の施設内	電話	本人(子ども)の親権者又は同
හ	の所在場所		居の家族 ※1
損害保険付保及び保険金請求等	氏名・住所・年齢・電話番号・	手渡し又は郵送	損害保険会社及び保険代理店
の諸手続きのため	銀行口座情報・事故情報等	書面(保険申込書・事故報告	
		書・保険金請求書等)の提出	
運営管理及び事故等の連絡のた	氏名・住所・年齢・電話番号	手渡し又は電子メール	当施設 構成企業
め	等	書面(申込書等)の提出	当該 自治体

※1 当施設所有の個人情報からご本人確認をさせていただく場合がございます。ご了承ください。 当施設は、以下のいずれかに該当する場合を除き、上記で示した以外の第三者提供は行いません。

- 1.) 予めご本人から同意を得ている場合
- 2.) 法令の定めによる場合
- 3.) ご利用者本人および人の生命、身体または財産の保護のために必要な場合であって本人の同意を得ることが困難であるとき
- 4.) 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき
- 5.) 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることによって当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき

【4.個人情報の委託】

当施設では、【1.個人情報の取得と利用目的】で挙げた利用目的を遂行するにあたり、当施設が提供するサービス・プログラム(教室事業・イベント等)は、当施設と契約している関連会社や委託先(構成企業含む)へ業務を委託し、個人情報の取扱いを委託する場合がございます。委託先に対し、適切な取扱い及び保護を行わせ、第三者への開示・提供、及び第2項の目的以外に利用することを禁止します。

【5.個人情報を与えることの任意性等について】

ご利用者は【1. 個人情報の取得と利用目的】で示した個人情報の提供、【3. 個人情報の第三者への提供】で示した個人情報の第三者への提供はいずれも拒否することができますが、その場合、【1. 個人情報の取得と利用目的】及び【3. 個人情報の第三者への提供】の目的を遂行できず、目的の遂行ができない場合もございます。

【6.個人情報の開示等の手続きについて】

当施設の保有する個人情報については、ご本人による利用目的の通知、開示、個人情報の訂正、追加又は削除、個人情報の利用又は提供の拒否権(以下、「開示等」という。)を求めることが可能です。開示等を要望される場合は、下記までご相談ください。個人情報のお問い合わせは、運営を担当する構成企業:株式会社東京アスレティッククラブが窓口となります。

<個人情報相談窓口> 指定管理者 TM共同事業体 (構成企業:株式会社東京アスレティッククラブ)

■葛岡温水プール ■水の森温水プール 電話 022-277-8598 電話 022-277-2713 電話 022-252-1186 FAX 022-277-8659 FAX 022-277-2883 FAX 022-252-1189

住所 仙台市青葉区郷六字葛岡 57-1 住所 仙台市青葉区水の森 4-1-1 住所 仙台市宮城野区鶴ケ谷 8-19-1

受付時間 平日午前9時~午後6時(休館日・施設点検日を除く)

※個人情報開示等の手続きのためにご提供いただいた個人情報は、お問い合わせいただいたご本人との連絡及び開示等に係る手続き以外には利用いたしません。

【7. 苦情及び通知・開示・訂正・追加又は削除、利用又は提供の拒否の手続き方法】

- 1.) 当施設の保有する個人情報をもとに、本人確認をさせて頂きます。
- 2.) 代理人からのお問合わせの場合、委任状をもって代理人であることを確認させていただきます。
- 3.) お問い合わせは、上記、個人情報相談窓口で電話または当施設窓口で承っております。