

平成29年度

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)

# 水の森温水プール

# 教室参加者 大募集!!

プロの指導!!  
地域最安値!!

はじめてのKidsから  
未来のオリンピックスイマーまで!!

## 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	13:00~14:00	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、親子でスキンシップを取りながら水に慣れる教室です。
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20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も安心。専門指導者と楽しく上達できます。
	土	11:00~12:00 14:00~15:00				
小学生水泳A	月~金のいずれか	16:30~17:30	小学生 (水慣れ~クロール完成)	12~4	各40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25m完泳を目指すお子様を対象として練習致します。
	土	9:00~10:00 15:00~16:00				
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40名	クロールの基礎動作から完泳、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致します。
	土	16:00~17:00				
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	15名	4泳法の基礎から応用までを練習し、ベストタイム更新を目指します。

※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。

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	小学生水泳B教室												
小中学生マスターコース	小・中マスターコース												

## この教室のここが オススメ!!

- 親子水泳**  
パパ、ママと一緒にプールで楽しく水慣れができます!ひとママの運動不足解消も期待できますよ☆
- 幼児水泳**  
大人気のクラス!幼児のうち、水に対する恐怖心をとっやおう!楽しくレッスンいたします!
- 小学生水泳A・B**  
「水泳」全ての世代で習い事NO.1心も体もワンランクアップ!
- 小・中学生マスター**  
集まれ!未来のオリンピックスイマー!  
実績のあるコーチが指導いたします。

## 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種目泳げる様になるまでの過程・到達目標であり、優劣を定めるものではありません。

## 仙台市水の森温水プール

〒981-0962 仙台市青葉区水の森四丁目1番1号

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

お問い合わせ

TEL 022-277-2713

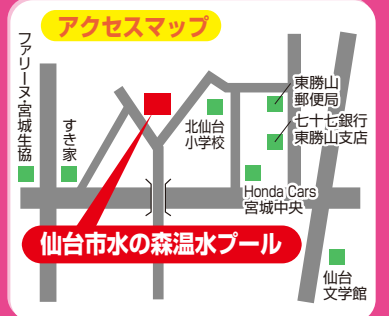


開館時間	日~土曜日・祝日	9:00~20:00
------	----------	------------

休館日  
月1回(保守点検日)  
年末年始(12/28~1/4)  
法定点検 3月

### 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。



泳げるようになりたい人から、たくさん泳ぎたい人まで…  
水の森温水プールはそんなあなたの健康づくりを応援します！

# 仙台市水の森温水プール 平成29年度 教室参加者大募集!!

## 成人教室プログラム

水泳教室! 健康維持! ダイエット! ストレス発散!

教室名	曜日	時間	対象	定員	強度	内容
水泳	成人水泳	水 9:00~10:00 18:45~19:45	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致します。
		金 11:00~12:00 18:45~19:45		10名		
水中運動	水中ウォーキング&アクアビクス	月 13:30~14:30 水 11:00~12:00 金 9:00~10:00	高校生相当以上	各20名	☆~☆☆	水中ウォーキングのプログラムとアクアビクスのプログラムを融合させたハイブリット教室です。
	健康水中運動	水 11:00~12:00 金 9:00~10:00		☆	水の特性を活かし、水中歩行・水中ストレッチ・水中ジョギング等を行い全身の可動範囲を広げながら無理なく筋力を鍛えます。	
	アクアビクス	月 11:00~12:00		☆☆~☆☆☆	水の特性を最大限に活かして、ダンス要素を取り入れたプログラムです。	
	NEW 水中ウォーキング	木 18:45~19:45		☆~☆☆	水の特性を活かし、筋力向上・脂肪燃焼を目指します。	
	NEW 水中ウォーキング&ジョギング	金 18:45~19:45		☆~☆☆	水の特性を活かし、脂肪燃焼に特化した教室です。	

**おすすめプログラム**  
**水中ウォーキング**  
筋力向上と脂肪燃焼効果を合わせたハイブリット教室!日頃の運動不足も解消間違いなし!

**おすすめプログラム**  
**水中ウォーキング&ジョギング**  
脂肪燃焼に特化した教室!  
あなたの体づくりをサポートします!



※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。

### この教室のここがオススメ!!



- 成人水泳 水泳は何歳からでも始められます! あなたも水泳の虜になる間違いなし!
- 健康水中運動 筋力向上!柔軟性向上! 水中では関節にかかる負荷が軽減されます。諦めないで一緒に運動しませんか?



- 水中ウォーキング&アクアビクス ウォーキングとアクアビクス両方楽しめます!流行の曲から、懐かしい曲に合わせて、楽しくエクササイズ!
- アクアビクス アップテンポな曲にあわせてダンシング!終わった後の爽快感は、やみつき間違いなし!

### 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	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定期となります。詳しくはお問い合わせください。

### 1次募集 応募方法

下記の記入例をご参考の上、往復はがきにてご応募ください。

**2月26日(日) はがき必着!!**

〈返信面〉 記入例 〈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〉 52円

981-0962

仙台市水の森温水プール

仙台市青葉区水の森四丁目一番一号

※未記入でお願いします。

#### ★同じ教室への申込は出来ません。

※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・予約は出来ませんので、予めご了承ください。

※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。TEL.022-277-2713

#### ★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、お確かめの上ご応募ください。

※届かない等の問題が生じた場合、一切の責任を負いかねますので予めご了承ください。

#### 応募にあたっての注意事項 ※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ご応募ください。
- ◆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の有効。また1教室まで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。
- ◆教室は全て通年教室です。教室変更・休会・退会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。 ※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3日(金)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、又内容に不備のある場合は受付いたしかねますので、ご注意ください。  
お早めにご応募ください。

#### 結果発表

3月7日(火)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20日(月)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。  
空き状況を確認の上、窓口にて直接お申込ください。

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且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等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。

【仙台市水の森温水プール】住所:〒981-0962 仙台市青葉区水の森4-1-1 TEL:022-277-2713 FAX:022-277-2883

#### 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 TEL.022-392-2595  
スポーツ教室 TEL.022-392-5340  
HP http://www.miyahiro-sponavi.com/

仙台市葛岡温水プール  
プール教室 TEL.022-277-8598  
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/