

TEL.022-252-1186

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ケ谷8-19-1

http://www.tm-sendai.com/ 開館時間/9:00~20:00(夏季営業期間/8:00~20:00)

休 館 日/毎月1回の保守点検日、年末年始、法定点検 ※詳しい日程は窓口にお問い合わせください。



	■ 個人使用科		
	時間	一般 (高校生以上)	小中学生
	2時間まで	590円	230⊞
	超過1時間ごと	290円	110⊞
	共通回数券(11枚綴り)	5,900円	2,300円





、TAC 葛岡ウォーターパークタ



▲TAC水の森ウォーターパークグ

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

無料

【体育館】TEL.022-392-5340 [プール] TEL.022-392-2595

子ども水泳教室

教室名	曜日	時間	対象/対応級	定員
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	各25名
	±	11:00~12:00 14:00~15:00	12~7級	
小学生 水泳A	月~金のいずれか	16:30~17:30	小学生(中学生) / 水慣れ、クロール、\	₩ 40₩
	±	10:00~11:00 13:00~14:00 16:00~17:00	│ │ │ 背泳ぎ習得まで <i>│</i> 12~4S級	#404
小学生	月〜金の いずれか	17:30~18:30	小学生(中学生) クロールの呼吸動作~	
水泳B	±	9:00~10:00 15:00~16:00	√ バタフライ習得まで / 6~2S級	
マスター	火木	17:30~18:30	小学生~中学生 (4泳法完泳以上)	各15名
	土	11:00~12:00 14:00~15:00	1級以上	1101

級	達成基準	幼児	小	学生 学生		
12	一人で顔付け5秒					
11	一人で潜り5秒	幼				
10	けのび5秒	幼児水泳	小学生水泳			
9	グライドキック5M					
8	面かぶりクロール7M(呼吸なし)					
7	クロール7M					
6	クロール12.5M		冰 A			
5	クロール25M	小学生水泳A・Bにて一緒に練習		小当		
4	背面キック25M					
48	背泳ぎ25M			小学生水泳B		
3	平泳ぎキック25M			水泳		
3S	平泳ぎ25M			B		
2	バタフライキック25M	に姉				
28	バタフライ25M	浴習				
1	100M個人メドレー	_	7.5			
M5~M1	M1 各種目の目標タイム突破					

级钞史其淮丰

※当施設では泳力の目安となる泳力基準法を導入しております。 ※お予様が4泳法を泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣を決めるものではございません。 ※中学生の方も希望があればお申込いただけます。

成人水泳教室

教 室 名	曜日	時間	対象	定員		内 容	
成人水泳 初心者	水	10:00~11:00	-	各10名	.5 50	ところからクロール・背泳ぎの基礎まで練習を行います。	
成人水泳 初級	月	18:30~19:30				ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	
MAN WIN TO HOL	水	13:00~14:00			ハルルコガの Cの カック、サルバムの 全般が 目で 1 1 いより。		
成人水泳 初級・中級	k泳 初級・中級 月 10:00∼11:00		各20名 水泳が	水泳が初め	めての方から、4泳法の習得まで幅広く泳法指導いたします。		
	木				15 115 115 150		
成人水泳 中上級	金	10:00~11:00			4泳法•個人	メドレー・ターンなどの応用習得を目指します。	
777777777	312	18:30~19:30					
成人水泳 4泳法	金	11:00~12:00	高校生 高校生 相当以上			7ロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順番で練習を行います。 向上や、ターンなどの応用習得を目指します。	
ウォーキング & スイム	金	13:00~14:00		各10名	水の特性を	活かしながら効率よくウォーキングを行い、4泳法の習得も目指します。	
水中ウォーキング	水	11:00~12:00				乗軟性アップ・バランス感覚を養うのに最適! でも安心してご参加いただけます。	
味度隔度買すり改美	月	11.20 10.20		- レカフレー・エンダカかんだに、味点の晒点だりの症体が美さ		エン祭力強化を行い、陸度や腰度などの症状改善を日北します	
膝痛腰痛肩こり改善	木	11:30~12:30			水中ストレッチや筋力強化を行い、膝痛や腰痛などの症状改善を目指します。		
ウォーキング&	月	13:00~14:00		各20名	水の特性を流	舌かしながら水中ウォーキングのプログラムと、	
エクササイズ	木	13.00~14.00	各20名		音楽に合わる	せてエクササイズを行います。	
教 室 名	曜日	時間	対象	定員	実施期間	内 容	
VEW! 定期教室	火	10:00~11:00	高校生 相当以上	各10名	①4月~6月 ②7月~9月 ③10月~12月	3ヶ月毎に種目を変えて教室を開催します。 ①・③水中運動、②・④水泳を行います。 ②・③・④は1ヶ月前より申込みを受付します。詳細はお問合せください。	

NEW! フロア教室

	教室名	曜日	時間	対象	定員	内 容
子ども	幼児体操	火•木•土	15:30~16:30	4歳以上の 未就学児	大学児 各10名	体操を通して身体の使い方や身体を動かす楽しさを学びながら、 小学校体育に向けた基礎技術の習得を目指します。
教室	小学生体操	スポエ	17:00~18:00	小学生		学校体育に基づき、体操を通して運動能力の向上を目指します。
大人	健康運動	火・金		ストレッチや筋力強化を行い、膝痛や腰痛などの症状改善を目指します。		
教室	成人体操		11:30~12:30	相当以上		ストレッチ・ヨガ・有酸素運動・体幹運動を用いて、健康的な身体づくりと体力の向上を目指します。

月の途中からでも入会できます

月の途中から入会される場合、お月謝は 残りの回数分の料金で受講いただけます。

振替制度を導入しています

- ◆欠席日の23:59までにれんらくアプリ にて欠席の連絡を行うことで振替の 権利を取得できます。
- ◆欠席した当月中、または翌月へ振替が 可能です。(一部の月を除く)

教室料金について

水泳教室1,400円~7,000円 フロア教室1,200円~6,000円

※毎月の教室スケジュール(固定)によって 月謝が変動いたします。

※月謝は前納制です。

6月開催予定

- ●あなたの泳力、測定してみませんか?
- ●合格者は認定証とバッジの取得ができます。 ※別途料金がかかります。



7月・12月 開催予定

大人も子どもも楽しめる水上アスレチック!



応募方法 ※お一人様1教室のみご応募ください。※2次募集より複数の教室へお申込みが可能です。

WEB応募の場合

QRコードまたは TAC鶴ケ谷ウォーターパーク ホームページ画面より 「教室オンライン申込み」をクリック



「鶴ケ谷温水プール」で検索! 利用者登録後、希望のクラスを 選択し、応募します。 ※登録済みの方はログイン後に、 応募します。

ハガキ応募の場合

▼返信面 ▼往信面 1.参加者氏名ふりがな 85円 2.参加希望教室 応 (曜日・時間・教室) 3.住所+郵便番号 〈返信〉 募者 4.性別 の 5.生年月日 お 6.電話番号、緊急連絡先 名 ※18歳未満の場合は下記の内容も ご記入願います 7.保護者氏名 8.現在の泳力

▼往信面 ▼返信面 983-0824 メ も ー ※未記入で 番地 1 区 ゚゚゚゚゚゚゚゙゙゚ お願いいたします。 i 谷

●往復ハガキに必要事項を記入の上、当施設宛てに郵送してください。

※記入内容に誤りがある場合は抽選対象とならない場合がございます。※消せるボールペンの使用はお控えください。 ●施設窓口へ持参される場合は、返信用官製ハガキのみの提出で構いません。

※窓口にて別途応募用紙に、必要事項を記入していただきます。

応募 スケジュール

2月1日(土)~2月25日(火)必着

※締切後の応募はお受けできません。2次募集にご応募ください。

2月28日(金)9時より順次公開

※3月10日(月)までに直接窓口にて本申込み手続きを行ってください。 期日までに手続きがない場合はキャンセルとなります。

抽選後、WEB申込の方は 登録メールアドレスへ、 ハガキ申込の方はハガキにて 結果をお送りいたします。 (当選or落選)

3月10日(月)までに直接窓口にて 本申込みをお願いいたします。 (月謝納入含む)

※期日までにお申込みがない場合は、 自動キャンセルとなりますので ご注意ください。

落選者の方と 誠に残念ですが2次募集の 空き教室にお申込みください。

フリーメールアドレスをご登録の場合は、 申込み状況、当落結果などはログイン後、 「マイページ」にてご確認いただけます。

2 次 募 集 開 始 (空き教室のみ)

3月2日(日)10:00~随時

※3月1日(土)~空き教室情報をHP・館内掲示にて随時お知らせします。 空き情報をご確認の上、直接窓口にてお申込みください。



