

葛岡温水プール



成人教室プログラム



教室名	曜日	時間	対象	強度	定員	内容				
成人水泳	月	11:00 ~ 12:00	高校生相当以上	☆~☆☆	各20名	水泳がはじめての方から4泳法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									
ウォーキング & スイム	水	14:00 ~ 15:00					☆~☆☆	各25名	まった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。	
		木					14:00 ~ 15:00			
水中ウォーキング	月	10:00 ~ 11:00					☆~☆☆			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。
		木					19:00 ~ 20:00			
		金	13:00 ~ 14:00							
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00 ~ 12:00	☆	水中で間接にかかる負担は陸上の1/10！その特性を利用した改善プログラムです。						
健康水中運動	木	11:00 ~ 12:00	☆	水の特性を利用して無理なく安全な水中運動を実施します。						
アクアビクス	火	10:00 ~ 11:00	☆☆~☆☆☆	音楽に合わせて、水の特性を生かして動き、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。						
アクアエクササイズ	月	14:00 ~ 15:00	☆☆~☆☆☆	各25名	水中ウォーキング、筋力コンディショニング、運動アイテムを使用した運動等、水中でのエクササイズを実施します。					
		金				19:00 ~ 20:00				
はじめてのアクア	金	11:00 ~ 12:00				☆~☆☆	初めてアクアビ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！			



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		
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4歳 であればOK	12~7 (6以上は相談)	各25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、水が大好きなお子様を対象として、指導員と一緒に楽しく練習いたします。		
							土	10:00 ~ 11:00
								11:00 ~ 12:00
								14:00 ~ 15:00
								16:30 ~ 17:30
小学生水泳A	月 火 水 木 金	16:30 ~ 17:30	小学生 (水慣れ~クロール完成)	12~4S	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・背泳ぎの習得を目指すお子様を対象として練習いたします。		
							土	12:00 ~ 13:00
								15:30 ~ 16:30
								17:30 ~ 18:30
								9:00 ~ 10:00
小学生水泳B	月 火 水 木 金	17:30 ~ 18:30	小学生 (クロールの呼吸動作~)	7~M1	各50名	クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得及び更なるレベルアップを目指すお子様を対象として練習いたします。		
							土	13:00 ~ 14:00
								16:30 ~ 17:30

仙台市葛岡温水プール

〒989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1

※詳細は施設にお問い合わせください。

TEL 022-277-8598