

鶴ヶ谷温水プール



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 初級・中級	月 木	10:00 ~ 11:00	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水泳指導いたします。
成人水泳 初心者	水			☆		水に慣れるところからクロールの基礎までを行います。
成人水泳 上級	金			☆☆		個人メドレーの習得を目指し、競泳の知識と泳ぎを身につけるための練習を行います。
成人水泳 初級	月	18:45 ~ 19:45		☆	各10名	水泳が初めての方から、つまづきがちなクロールの呼吸習得、背泳ぎの基本を行います。
成人水泳 中級・上級	金			☆~☆☆		クロールの呼吸ができる泳力以上の方を対象に、4泳法の習得を目指し、個人メドレーの完成を目指します。
膝痛腰痛水中運動	月 木	11:30 ~ 12:30		☆	各20名	水中ストレッチや筋力強化をし、膝痛や腰痛などの症状改善を目指します。
ウォーキング& エクササイズ	月 木	13:00 ~ 14:00	☆~☆☆	水中ウォーキングのプログラムと様々な水中運動を融合させたハイブリット教室です。		



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
ちびっこ水泳	水 金	14:30 ~ 15:30	3・4歳		各15名	コーチと一緒に楽しくプールに慣れていく教室です。
幼児水泳	月 火 水 木 金 土	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初めてのお子様から、水に入るのが大好きなお子様までコーチと楽しく練習していきます。
		11:00 ~ 12:00				
		13:00 ~ 14:00				
小学生水泳A	月 火 水 木 金 土	16:30 ~ 17:30	小学生 (水慣れ~クロール完成)	12~4S	各40名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖い初めてのお子様から、背泳ぎを25m泳ぐことを目指すお子様まで練習していきます。
		10:00 ~ 11:00 14:00 ~ 15:00				
小学生水泳B	月 火 水 木 金 土	17:30 ~ 18:30	小学生 (クロールの呼吸動作が できる子~)	6~2S	各30名	クロールの呼吸動作からクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ25mの完泳の泳力を目指して練習していきます。
		9:00 ~ 10:00 15:00 ~ 16:00				
小・中学生 マスターコース	火 水 木 土	18:30 ~ 19:30	小・中学生 (100m個人メドレー~)	1~M1	各15名	個人メドレーの練習から4種目のベストタイム更新を目指して練習していきます。
		9:00 ~ 10:00 16:00 ~ 17:00				

仙台市鶴ヶ谷温水プール

〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1

※詳細は施設にお問い合わせください。

TEL 022-252-1186