２０２１年度TAC葛岡ウォーターパーク
通 年 教 室 空 き 状 況

◎・・・１０名以上の空きあり
○・・・５～９名の空きあり
△・・・１～４名の空きあり
×・・・空きなし

2021/8/16 現在

対象	教室名	曜日	時間	定員	空き状況	教室内容
こども	幼 児 水 泳	月	15：30 ～ 16：30	20名	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、 もちろん水が大好きなお子様も指導員と一緒に 楽しく練習いたします。
		火	15：30 ～ 16：30	20名	◎	
		水	15：30 ～ 16：30	20名	◎	
		木	15：30 ～ 16：30	20名	◎	
		金	15：30 ～ 16：30	20名	◎	
		土	10：00 ～ 11：00	20名	×	
		土	11：00 ～ 12：00	20名	×	
		土	14：00 ～ 15：00	20名	×	
	小 学 生 水 泳 A	月	16：30 ～ 17：30	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方を対象として練習いたします。
		火	16：30 ～ 17：30	50名	◎	
		水	16：30 ～ 17：30	50名	◎	
		木	16：30 ～ 17：30	50名	◎	
		金	16：30 ～ 17：30	50名	△	
		土	12：00 ～ 13：00	50名	△	
		土	15：30 ～ 16：30	50名	△	
	小 学 生 水 泳 B	月	17：30 ～ 18：30	50名	◎	クロールの呼吸動作～25m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 いたします。
		火	17：30 ～ 18：30	50名	◎	
		水	17：30 ～ 18：30	50名	◎	
		木	17：30 ～ 18：30	50名	◎	
		金	17：30 ～ 18：30	50名	◎	
		土	9：00 ～ 10：00	50名	△	
		土	13：00 ～ 14：00	50名	◎	
		土	16：30 ～ 17：30	50名	△	
成人	成 人 水 泳	月	11：00 ～ 12：00	20名	△	水泳が初めての方から４種目習得 まで幅広く水泳指導いたします。
		月	19：00 ～ 20：00	20名	◎	
		火	14：00 ～ 15：00	20名	○	
		水	11：00 ～ 12：00	20名	○	
		水	19：00 ～ 20：00	20名	○	
		木	10：00 ～ 11：00	20名	○	
		金	10：00 ～ 11：00	20名	○	
	ウォーキング＆スイム	水	14：00 ～ 15：00	20名	◎	全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	20名	◎	
	水中ウォーキング	月	10：00 ～ 11：00	20名	△	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る教室です。
		木	19：00 ～ 20：00	20名	◎	
		金	13：00 ～ 14：00	20名	×	
	膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11：00 ～ 12：00	20名	×	水中で関節にかかる負担は陸上の10分の１！その特性を利用した改善プログ ラムです。
	健 康 水 中 運 動	月	14：00 ～ 15：00	20名	◎	水の特性を活かして動き、心肺機能向上やシェイプアップ・筋力向上を目的とし た教室です。
		金	19：00 ～ 10：00	20名	◎	
	アクアビクス	火	10：00 ～ 11：00	20名	×	音楽に合わせ、水の特性活かして動き、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。
	水中エクササイズ	金	19：00 ～ 20：00	20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藤等、水 中でのエクササイズを実施します。
	はじめてのアクア	金	11：00 ～ 12：00	20名	×	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。

通年教室空き状況は毎週**月曜日**更新予定です