# 2022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

2022/7/11 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 | ◎ | |
| | | 木 | 19：00 ～ 20：00 | 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。 |
| | | 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。 |
| | | 木 | 11：00 ～ 12：00 | 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