

2024年度 TAC 鶴ヶ谷ウォーターパーク

人気の習い事
No.1

教室参加者 大募集



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。
私たちは、市民の皆様の健康づくりを応援します。

プール教室で
ココロもカラダも
強くなる

指定水着＋
バッグなし!!

お好きな水着で
レッスンを受けられます
(指定キャップのみ)

入会金・年会費
事務手数料

0円!!

れんらくアプリ
振替制度
導入しました!!

欠席・振替連絡など
24時間いつでも
アプリで入力可能

プール教室の5つのいいこと

※子ども教室では認定基準を導入しております。
上達の実感を味わうことで、自信が持てるよう
になります!!

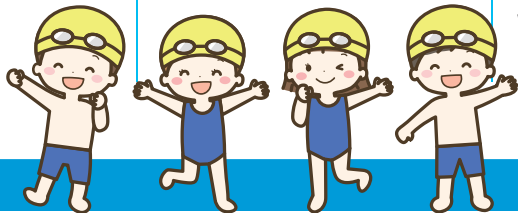
1 水の浮力が無重力に近い状態を作り、陸上より安全に運動することができます。

2 水温が体温調節機能を高め、免疫力をUPさせます。

3 水圧が血流を促進させ、呼吸を行うことで循環器系の働きを活発にさせます。

4 水の抵抗を伴う運動により、筋力UPやダイエット効果が望めます。

5 “できた”を応援します!
成長するのに年齢なんて関係ありません。
一人ひとりの能力に合わせた指導を行います。



TAC 鶴ヶ谷ウォーターパーク

TEL.022-252-1186

FAX.022-252-1189
〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1
http://www.tm-sendai.com/
開館時間/9:00~20:00
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。



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



参加者募集

TAC 葛岡ウォーターパーク
〒989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1
TEL.022-277-8598

TAC 水の森ウォーターパーク
〒981-0962 仙台市青葉区水の森4-1-1
TEL.022-277-2713

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬
〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1
【体育館】TEL.022-392-5340
【プール】TEL.022-392-2595

指定管理者 (株式会社東京アスレチッククラブ、三愛電機ビルソリューションズ株式会社)
TM共同事業体

※アバイン立体駐車場も2時間まで無料でご利用できます。



月の途中からでも入会できます

月の途中から入会の場合、お月謝は残りの回数分でご入会いただけます。

振替制度を導入しています

- ◆欠席日の当日中までに、専用アプリにて欠席の連絡を行うことで振替が可能です。
- ◆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
- ◆祝日は別の曜日に振り替えて受講いただけます。

教室料金について

1,400円～7,000円

※教室スケジュールによって月謝が異なります。
※年間実施回数は全曜日で統一しております。

子ども教室

教室名	曜日	時間	対象	対応級	定員	内容
幼児水泳	月	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)	12～7	各25名	水が大好きなお子様は、級認定基準表をもとに泳力の向上を目指します。 水が怖い・水が苦手なお子様も指導員と一緒に、楽しく練習し「できた」を増やします。
	火					
	水					
	木					
	金					
小学生水泳A	月	16:30～17:30	小学生 (水慣れ、クロール、 背泳ぎ習得まで)	12～4S	各40名	水が大好きなお子様は、級認定基準表をもとに泳力の向上を目指します。 水が怖い・水が苦手なお子様も指導員と一緒に、楽しく練習し「できた」を増やします。
	火					
	水					
	木					
	金					
小学生水泳B	月	17:30～18:30	小学生 (クロールの呼吸動作～ バタフライ習得まで)	6～2S	各15名	クロールの呼吸動作から完泳、 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を 目指すお子様を対象として 練習いたします。 (1コースにて実施)
	火					
	水					
	木					
	金					
マスター	月	17:30～18:30	小学生～中学生 (4泳法完泳以上)	1～M1	各15名	4泳法の完成、競泳、 個人メドレーの泳ぎと知識を 身につける練習をいたします。 (2コースにて実施)
	火					
	水					
	木					
	金					

一般

教室名	曜日	時間	対象	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泳法の習得まで幅広く泳法指導いたします。
成人水泳 初級	月 水	18:30～19:30 13:00～14:00		各10名	水泳が初めての方から、4泳法の基礎の練習を行います。 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 初心者	水	10:00～11:00		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 上級	金	10:00～11:00		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。	
成人水泳 4泳法	金	11:00～12:00		クロールの呼吸ができる方を対象に、4泳法の習得と個人メドレーの完成を目指します。	
成人水泳 中上級	水	18:30～19:30		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。	
ウォーキング&スイム	水	18:30～19:30		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。	
膝痛腰痛肩こり改善	月 木	11:30～12:30		各20名	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ドな教室です。
ウォーキング &エクササイズ	月 木	13:00～14:00		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いただけます。	
水中ウォーキング	水	11:00～12:00			

級認定基準表

級	達成基準	幼児	小学生	中学生
12	一人で顔付けが5秒できる		小学生水泳A	小学生水泳B
11	一人で潜りが5秒できる	幼児水泳		
10	けのびが5秒できる			
9	グライドキックが5Mできる			
8	面かぶりクロール7Mの習得(呼吸なし)			
7	クロール7Mの習得			
6	クロール12.5Mの習得	小学生水泳A・Bにて一緒に練習		
5	クロール25Mの習得			
4	背面キック25Mの習得			
4S	背泳ぎ25Mの習得			
3	平泳ぎキック25Mの習得			
3S	平泳ぎ25Mの習得	マスター		
2	バタフライキック25Mの習得			
2S	バタフライ25Mの習得			
1	100M個人メドレーの習得			
Master	各種目の目標タイム突破			

当施設では泳力の目安となる泳力基準表を導入しております。
※お子様が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ありません。

イベント情報

泳力検定会 5月開催予定

- あなたの泳力、測定してみませんか?
- 合格者には認定証とバッジの授与あり

アクアジム

7月・12月開催予定

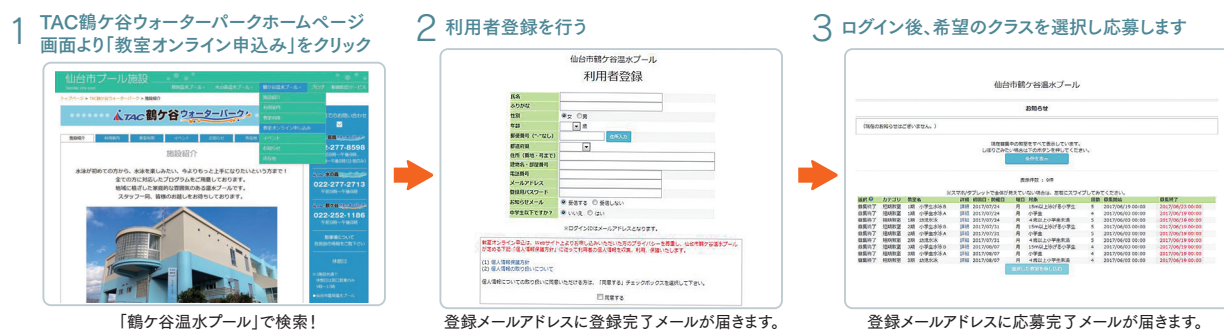
大人も子どもも
楽しめる
水上アスレチック!

応募方法

※お一人様1教室のみにてご応募ください。※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

<http://www.tm-sendai.com/>



抽選後、登録メールアドレスに結果メールが届きます。(当選or落選)

- 当選者の方**▶ 3月11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**▶ 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、返信メールが通常通り届かない場合がございます。申込み状況、当落結果などはログイン後、「マイページ」にてご確認ください。

ハガキ応募の場合

▼返信面	▼往信面	▼往信面	▼返信面
63円 (返信)	63円	983-0824	63円
応募者のお名前	1.参加者氏名ふりがな 2.参加希望教室 (曜日・時間・教室) 3.住所+郵便番号 4.性別 5.生年月日 6.電話番号、緊急連絡先 ※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 (※通年教室参加のお子様は現在の級をご記入ください)	〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷八丁目19番地1 TAC 鶴ヶ谷 ウオーターパーク	※未記入で お願いいたします。

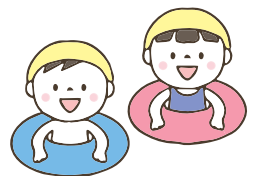
- 往復ハガキに必要事項を記入の上、当施設宛てに郵送してください。
- ※記入内容に誤りがある場合は抽選対象とならない場合がございます。
- ※消せるボールペンの使用はお控えください。
- 施設窓口へ持参される場合は、返信用官製ハガキのみの提出で構いません。
- ※別途ハガキ申込み専用紙に記入。

抽選後、結果通知を返信用ハガキにて発送します。

- 当選者の方**▶ 3月11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**▶ 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。

応募スケジュール

1次募集期間 2月1日(木)～2月27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。	結果発表 3月1日(金)9時公開 ※3月11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。	2次募集開始(空き教室のみ) 3月3日(日)10時～随時 ※3月2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。
--	---	---



個人情報保護方針

TM共同事業体は、ご利用者様から預かりました個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、以下の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公正な手段により行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏えい等がないようにします。④個人情報を法令による正当な理由がな限り第三者に開示、提供いたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところより、お客様自身に関する保有個人データを開示、訂正、削除することを請求することが出来ます。⑥個人情報保護方針及び個人情報に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。
[TAC 鶴ヶ谷ウオーターパーク] 〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1 TEL 022-252-1186 FAX 022-252-1189

