

成人水泳教室プログラム

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
成人水泳	月	11:00~12:00	高校生相当以上	各20名	☆☆	4種目の習得まで幅広く泳法指導いたします。各教室ごとに初級~中級・中級~上級と2つの班に分けて練習いたしますので、初めての方でも安心して始められます。
		19:00~20:00				
	火	14:00~15:00				
	水	11:00~12:00				
		19:00~20:00				
木	10:00~11:00					
ウォーキング & スイム	水	14:00~15:00	高校生相当以上	各20名	☆	水に慣れていない方でも安心。水中ウォーキングでの運動と、各種泳法の習得を目指す教室です。
	木	14:00~15:00 19:00~20:00				
水中ウォーキング	月	10:00~11:00	高校生相当以上	各20名	☆	負荷の少ない水中で、柔軟性アップ・バランス感覚の養成・筋力強化を目標に運動を行います。簡単な動作で初めての方でも安心してご参加いただけます。
	金	12:00~13:00				
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00~12:00	高校生相当以上	各20名	☆☆☆	水中での関節への負荷は陸上の10分の1。その特性を生かした改善プログラムです。
健康水中運動	木	11:00~12:00				水の特性を生かして無理なく安全な水中運動を楽しく実施いたします。
アクアビクス	火	10:00~11:00	高校生相当以上	各20名	☆☆☆	音楽に合わせて動き、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。
はじめてアクア	金	11:00~12:00				はじめてアクアビクスを始めてみたい方の為の教室です。初心者の方大歓迎!
水中エクササイズ	月	14:00~15:00				アクアビクス・アクアダンス・水中運動を組み合わせた複合的なプログラムです。心配機能向上・シェイプアップ・筋力向上を目指します。
	金	19:00~20:00				

子ども教室プログラム

教室名	曜日	時間	対象	定員	対応級	内容
幼児水泳	月	15:30~16:30	4歳以上の未就学児 ※入会月末に4歳であること	各25名	12~7 ※6級以上は小学生水泳	水慣れから潜り、けのび、バタ足、クロールまで練習いたします。水が大好きなお子様も、苦手なお子様も、指導員と楽しく練習いたします。
	火					
	水					
	木					
	金					
小学生水泳A	月	16:30~17:30	小学生	各50名	12~4S	水慣れからクロール・背泳ぎの習得を目指すお子様を対象に練習いたします。
	水					
	木					
	金					
土	12:00~13:00 15:30~16:30					
小学生水泳B	月	17:30~18:30	小学生 ※中学生応相談	各50名	7~M1	クロールの呼吸動作から、クロールの25M完泳・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ習得を目指すお子様が対象です。1級~マスター級では個人メドレーの完泳・各泳法のタイムのレベルアップを目指します。
	火					
	水					
	木					
	金					
土	9:00~10:00 13:00~14:00 16:30~17:30					

子ども水泳泳力(認定項目)対応表

級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4S	3	3S	2	2S	1	M5	M4	M3	M2	M1
練習項目	顔付け 5秒	潜り 5秒	けのび 5M	けのび バタ足 5M	面かぶり クロール 5M	呼吸付き クロール 5M	クロール 12.5M	クロール 25M	背泳ぎ キック 25M	背泳ぎ 25M	平泳ぎ キック 25M	平泳ぎ 25M	バタフライ キック 25M	バタフライ 25M	100M 個人メドレー	クロール 背泳ぎ 各50M タイム	平泳ぎ バタフライ 各50M タイム	100M 個人メドレー タイム	100M 個人メドレー タイム	200M 個人メドレー タイム
幼児	幼児水泳						小学生水泳Aor小学生水泳B ※要相談									マスター級の基準タイムは窓口までお問合せください。				
小学生	小学生A						小学生水泳B													

教室料金について

- お月謝は月ごとの変動制です。
- 1400円×月内の教室回数(教室回数は当方の定めた教室カレンダーに準拠します)※出席回数のみではありません
- 欠席された分は、**振替制度**をご利用いただけます。詳細は窓口までお問合せください。

お問合せ: 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1 TEL: 022-277-8598 HP: <http://www.tm-sendai.com/kuzuoka/facility/>

回数/月	1回/月	2回/月	3回/月	4回/月	5回/月
金額(税込み)	1,400円	2,800円	4,200円	5,600円	7,000円