

# 2024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

2024/4/28 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	25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	25名	◎	
		水	15:30～16:30	25名	◎	
		木	15:30～16:30	25名	◎	
		金	15:30～16:30	25名	◎	
		土	10:00～11:00	25名	◎	
		土	11:00～12:00	25名	◎	
		土	14:00～15:00	25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 19:00～20:00	20名 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	12:00～13:00	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	木	11:00～12:00	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。
	アクアビクス	火	10:00～11:00	20名	×	音楽に合わせて、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プログラムです。
	水中エクササイズ	月	14:00～15:00	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動等、水中でのエクササイズを実施します。
金		19:00～20:00	20名	◎		
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日曜日更新予定です