

# “もっと続けたい方は”

## 通年制プール教室のご案内

教室名	曜日	時間	定員	対象	対応級	内容
幼児水泳	月～金のいずれか 土	15:30～16:30	各20名	4歳以上の未就学児 入会月に年齢が達していること (水慣れ～クロールの呼吸動作)	12～7級	水が大好きなお子様は、 潜り・けのび・バタ足・クロールの練習を、 水が苦手なお子様は、 水に慣れるところから楽しく練習いたします。
		13:00～14:00				
		14:00～15:00				
小学生水泳A	月～金のいずれか 土	16:30～17:30	各45名	小学生 (水慣れ～クロール、 背泳ぎ習得まで)	12～4S級	水に慣れるところから、 クロール・背泳ぎの習得を目指す お子様を対象として練習いたします。
		11:00～12:00				
		15:00～16:00				
小学生水泳B	月～金のいずれか 土	17:30～18:30	各40名	小学生 (クロールの呼吸動作～ 個人メドレー以上)	7～M1級	クロールの呼吸動作から、 クロール完泳・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。
		9:00～10:00				
		15:00～16:00				
小・中学生 マスターコース	火 木	18:30～19:30	各15名	小・中学生 (個人メドレー～)	1～M1級	個人メドレーの完泳～4泳法のフォームやタイムのレベル アップを目指すお子様を対象として練習いたします。

■こども教室 認定基準表(泳力の目安・対応級) ※こ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!

級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4S	3	3S	2	2S	1	M5	M4	M3	M2	M1
泳力	水慣れ	顔つけ 5秒	潜り 5秒	けのび 5秒	けのび バタ足 5m	面かぶり クロール 7m	クロール 呼吸動作 7m	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

こども教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	内容
成人水泳	月	13:00～14:00	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練習いたします。 ※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。
	火	9:00～10:00			
	水	18:45～19:45			
	金	11:00～12:00			
	金	18:45～19:45			
水中ウォーキング & エクササイズ	月	11:00～12:00	高校生 相当 以上	各20名	水の特性を活かした動きを取り入れ、 心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ・筋力向上を目指した運動を行います。 ※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。
	水	13:00～14:00			
	金	13:00～14:00			
	金	18:45～19:45			
健康水中運動	水	11:00～12:00	高校生 相当 以上	各20名	水中でのストレッチを中心に、運動不足解消・柔軟性向上・肩こり腰痛の改善を目指した運動を行います。※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。
	木	13:00～14:00			
	金	9:00～10:00			

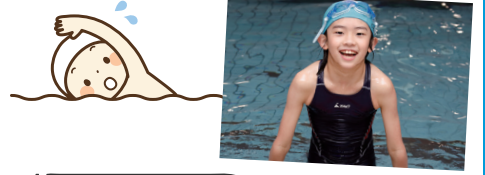
おとな教室

## イベント情報

### 泳力検定会

10月開催予定

- 日本水泳連盟公認の検定会です。
- 合格者は履歴書に記載できます。



### アクアジム

6月・11月開催予定

子供から大人まで楽しめる水上アスレチック!



## 通年制プール教室ガイド

教室一覧・空き状況  
お申込み方法など  
ご確認ください



### 月の途中からでも入会できます

当月中であれば、月の途中からでも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23時59分までに、れんらくアプリにて欠席連絡を行うことで振替の権利が取得できます。振替期限は、欠席日の当月～翌月までです。  
※一部の月を除く

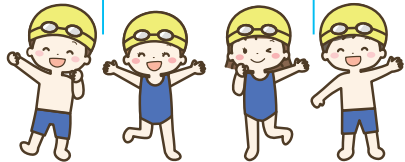
### 教室料金について

1,400円～7,000円/1ヶ月  
※スケジュールによって月毎の料金が異なります。  
詳細は窓口にお問い合わせください。

※教室料金(月謝)は一部祝日を含む回数分お支払いいただくようになっております。その分は別の開催日に予約ができる権利を当月に自動付与いたします。

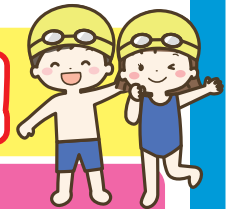
## プール教室のメリット5選

- 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、免疫力が向上します。
- 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します。
- 4 水の抵抗**を伴う運動により、筋力アップやダイエット効果が望めます。
- 5 “できた”を応援します!** 成長するのに年齢は関係ありません。一人ひとりの能力に合った指導を提供します。



## 入会金・年会費 事務手数料

# 0円!



## お好きな水着で ご参加いただけます

※こども教室は指定のキャップ(600円)を使用していただけます

## れんらくアプリ 導入しました

情報配信・欠席振替連絡など  
24時間いつでもアプリで対応

# TAC水の森ウォーターパーク

TEL.022-277-2713

〒981-0962 宮城県仙台市青葉区水の森4-1-1

http://www.tm-sendai.com/  
FAX.022-277-2883

開館時間/9:00～20:00  
休館日/毎月1回の保守点検日・年末年始期間・  
法定点検期間  
※詳しい日程は窓口にお問い合わせください。

指定管理者  
TM共同事業体 (株式会社東京アスレチッククラブ、  
三菱電機ビルソリューションズ株式会社)

### 個人使用料

時間	一般 (高校生相当以上)	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枚綴り)	5,900円	2,300円	—



**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 鶴ヶ谷ウォーターパーク**  
〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1  
TEL.022-252-1186

**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

個人情報  
保護方針

TM共同事業体は、ご利用者様からお預かり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程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って行います。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個人情報保護法による等正な理由がない限り、第三者に開示、提供はいたしません。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」に定めるところにより、お客様ご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水の森ウォーターパーク] 〒981-0962 宮城県仙台市青葉区水の森4-1-1 TEL.022-277-2713 FAX.022-277-2883

**TAC水の森ウォーターパーク**