

# 2025年度 TAC 葛岡 ウォーターパーク

## 教室 参加者 大募集

スポーツ教室でココロもカラダも強くなる



プール教室の  
指定品は  
キャップのみ!  
※子どもプール教室  
のみ

入会金・年会費  
事務手数料

**0円!!**

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、市民の皆様健康づくりを応援します。

れんらくアプリを  
導入しています

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

大人  
向けの教室も  
ございます!  
裏面を  
ご覧ください

### 水泳教室の 5つのいいこと

※子ども教室では泳力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。一人一人の能力に合わせた指導を行います。

### フロア レッスン 新設!

5月よりスタート!



## TAC 葛岡 ウォーターパーク

TEL.022-277-8598

FAX.022-277-8659

〒989-3121 宮城県仙台市青葉区郷六字葛岡57-1

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

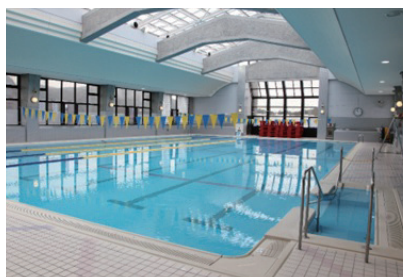
開館時間/平日・土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~20:00

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	—



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



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

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

## 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
- ◆一部祝日は別の日に振り替えて受講していただくことがあります(補講制度)

## 教室料金について

プール教室 1,400円×  
フロア教室 1,200円×  
1ヶ月の指定回数 : 1ヶ月の指定回数

※指定回数は曜日・月ごとに異なります(おおよそ3~5回程度)参加回数ではございませんのでご注意ください。  
※4月の教室料金は下記WEB応募ページ(QR)をご覧ください。お電話にてお問合せください(022-277-8598)  
※各月の指定回数は、1年間を通して全曜日の回数が等しくなるように設定されております。

### 子どもプール教室

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	水が苦手なお子様から、 大好きなお子様まで、 それぞれに合わせて指導員と一緒に 楽しく練習いたします!
	火					
	水					
	木					
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50名	お水が苦手なお子様も、 大好きなお子様も、 水慣れからクロール、背泳ぎの習得を 目指して練習いたします。
	火					
	水					
	木					
小学生水泳B	月	17:30~18:30	小学生 (クロールの呼吸動作~ 個人メドレー、4泳法タイム)	7~M1	各50名	4泳法(クロール呼吸動作から 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)・ 個人メドレー・ターンの習得と共に 速くなる技術を練習いたします。
	火					
	水					
	木					
成人水泳	月	11:00~12:00	高校生 相当 以上	各20名	水泳が初めての方から4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得まで 幅広く泳法指導いたします。	
	火	14:00~15:00				
	水	11:00~12:00				
	木	10:00~11:00				
定期水泳教室	月	19:00~20:00	高校生 相当 以上	各20名	4泳法を、期間を分けて練習します。泳法ごとに予め練習期間が決まっているので、習得したい泳法が 決まっている方にお勧めです!練習期間は以下の通りです。クロール:4月~5月、背泳ぎ:7月~9月、平 泳ぎ:10月~12月、バタフライ:1月~3月※泳法ごとにお申込みが必要です。今回の募集はクロール のみとなります。背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライは各練習期間開始の1か月前より募集を開始いたします。	
	火					
	水					
	木					
ウォーキング&スイム	月	14:00~15:00	高校生 相当 以上	各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。 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。	
	火					
	水					
	木					
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	月	11:00~12:00	高校生 相当 以上	各20名	水の特性を利用して無理なく安全な水中運動を実施します。	
	火					
	水					
	木					
健康水中運動	月	12:00~13:00	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。 はじめてアクアビクスに参加される方のためのプログラム!初心者の方大歓迎	
	火					
	水					
	木					
アクアビクス はじめてのアクア	月	14:00~15:00	高校生 相当 以上	各20名	アクアビクス、筋力トレーニング、運動アイテムを使用した運動等 様々な水中でのエクササイズを実施します。	
	火					
	水					
	木					
水中エクササイズ	月	19:00~20:00	高校生 相当 以上	各20名		
	火					
	水					
	木					

### 大人プール教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	内容
成人水泳	月	11:00~12:00	高校生 相当 以上	各20名	水泳が初めての方から4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得まで 幅広く泳法指導いたします。
	火	14:00~15:00			
	水	11:00~12:00			
	木	10:00~11:00			
定期水泳教室	月	19:00~20:00	高校生 相当 以上	各20名	4泳法を、期間を分けて練習します。泳法ごとに予め練習期間が決まっているので、習得したい泳法が 決まっている方にお勧めです!練習期間は以下の通りです。クロール:4月~5月、背泳ぎ:7月~9月、平 泳ぎ:10月~12月、バタフライ:1月~3月※泳法ごとにお申込みが必要です。今回の募集はクロール のみとなります。背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライは各練習期間開始の1か月前より募集を開始いたします。
	火				
	水				
	木				
ウォーキング&スイム	月	14:00~15:00	高校生 相当 以上	各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。 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。
	火				
	水				
	木				
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	月	11:00~12:00	高校生 相当 以上	各20名	水の特性を利用して無理なく安全な水中運動を実施します。
	火				
	水				
	木				
健康水中運動	月	12:00~13:00	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。 はじめてアクアビクスに参加される方のためのプログラム!初心者の方大歓迎
	火				
	水				
	木				
アクアビクス はじめてのアクア	月	14:00~15:00	高校生 相当 以上	各20名	アクアビクス、筋力トレーニング、運動アイテムを使用した運動等 様々な水中でのエクササイズを実施します。
	火				
	水				
	木				
水中エクササイズ	月	19:00~20:00	高校生 相当 以上	各20名	
	火				
	水				
	木				

### フロア教室(5月スタート)

教室名	曜日	時間	対象	定員	内容
幼児体操	水	15:00~16:00	4歳以上の未就学児 (入会月に年齢が 達していること)	各8名	マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れ、 スポーツのコツ・身体の操り方・身体の基盤作りなど総合的に 子どもの運動能力を向上させるプログラムです。
	土	9:30~10:30			
幼児ダンス	土	12:15~13:15	小学生	各8名	リズム遊びや簡単なステップを通してダンスの基礎を習得できるコースです。 様々な音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
	日	13:45~14:45			
小学生体操	水	16:15~17:15	小学生	各8名	マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れ、 スポーツのコツ・身体の操り方・身体の基盤作りなど総合的に子どもの 運動能力を向上させるプログラムです。
	土	10:45~11:45			
ジュニアダンス	土	13:30~14:30	高校生 相当 以上	各7名	歪んだり、開いたりした骨盤を意識して動かし、矯正していく体操です(成人対象) ヨガが初めての方や身体の硬い方でも安心して行えるヨガです(成人対象)
	日	12:30~13:30			
骨盤矯正体操	日	15:00~16:00			
ビギナーヨガ	日	16:15~17:15			

## 子ども教室 泳力基準表

級	泳力基準	幼児	小学生
12	一人で顔つけ5秒の習得	幼児水泳	小学生水泳A
11	一人で潜り5秒の習得		
10	けのび5秒の習得		
9	グライドキック5mの習得		
8	面かぶりクロール7mの習得	小学生水泳A・B	小学生水泳A・B
7	クロール7mの習得		
6	クロール12.5mの習得		
5	クロール25mの習得		
4	背面キック25mの習得	小学生水泳B	小学生水泳B
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		
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の突破		

当施設では泳力の目安となる泳力基準法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 1月開催予定

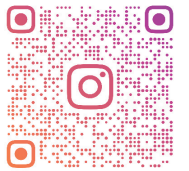
- あなたの泳力、測定してみませんか?
- 合格者には認定証とバッジの授与あり(有料)

### アクアジム 5月開催予定

大人も子どもも  
楽しめる  
水上アスレチック!



### Instagram はじめました!



TAC\_KUZUOKA

## 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。

### 応募スケジュール

一次募集期間(抽選)	結果発表	二次募集開始(空き教室のみ・先着)
2月1日(土)~2月28日(金) ※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。	3月2日(日) ※3月21日(金)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。	3月9日(日)10時~随時 ※3月2日(日)~空き教室情報をHP・館内掲示でお知らせします。 空き情報をご確認の上、直接窓口にてお申込みください。

### WEB応募の場合

<https://www.tac-pfsr.com/f/111/lesson/>

QRコードを読み込むか、TAC葛岡  
ウォーターパークHP画面より  
「教室オンライン申込み」をクリック  
詳しい申込方法は画面の表示に  
従ってください。



「葛岡温水プール」で検索!

### ハガキ応募の場合

返信面	往信面	往信面	返信面
85円 (返信)	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)	85円 983-0824 ウ T 字 仙 オ A 葛 台 ー C 岡 市 タ 57 青 ー 1 葉 パ の 区 ー 葛 郷 ー パ 六 ー ク	※未記入で お願いいたします。

- 往復ハガキに必要な事項を記入の上、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。※別途ハガキ申込み用専用紙に記入。

抽選後、WEB申込の方は  
登録メールアドレスへ、  
ハガキ申込の方はハガキにて  
結果をお送りいたします。  
(当選or落選)

- ▶当選者の方▶ 3月21日(金)までに直接窓口にて  
本申込みをお願いいたします。  
(参加料納入含む)  
※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  
てご確認いただけます。