

## 2026年度 通年制プール教室 ご案内

### おとな教室プログラム

教室名	曜日	時間	定員	対象	強度	内容
成人水泳	月	13:00 ~ 14:00	各20名	高校生相当以上	☆~☆☆	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					
	水	9:00 ~ 10:00				
		18:45 ~ 19:45				
	金	11:00 ~ 12:00				
	18:45 ~ 19:45	10名				
水中ウォーキング & エクササイズ	月	11:00 ~ 12:00	各20名	高校生相当以上	☆☆~☆☆☆	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				
		18:45 ~ 19:45				
健康水中運動	水	11:00 ~ 12:00	各20名		☆	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	11:00 ~ 12:00				
	金	9:00 ~ 10:00				

### こども教室プログラム

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 ※入会月末に4歳であること	12~7	各20名	水に慣れるところから、潜り・けのび・バタ足・クロール呼吸動作の取得を目指すお子様を対象として練習いたします。 ※6級以上の未就学児は小学生水泳で練習を行います。
	火					
	水					
	木					
	金					
	土	13:00 ~ 14:00				
	14:00 ~ 15:00	8名				
小学生水泳A	月	16:30 ~ 17:30	小学生(中学生)	12~4S	各45名	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。 ※中学生も参加可 ※AS教室は対応級のための練習
	火					
	水					
	木					
	11:00 ~ 12:00					
	15:00 ~ 16:00					
小学生水泳AS	日	14:00 ~ 15:00		12~7	各8名	
		15:00 ~ 16:00		6~4S		
小学生水泳B	月	17:30 ~ 18:30	小学生(中学生)	6~M1	各40名	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。 ※中学生も参加可 ※BS教室は対応級のための練習
	火					
	水					
	木					
	9:00 ~ 10:00					
	16:00 ~ 17:00					
小学生水泳BS	日	16:00 ~ 17:00		3~2S	15名	
小・中学生マスターコース	火	18:30 ~ 19:30	小・中学生 (100m個人メドレー~)	1~M1	15名	個人メドレーの完泳から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	200m 個人 メドレー タイム
幼児	幼児水泳						小学生水泳 ※要相談													
小中学生	小学生水泳A																			
	小学生水泳AS14																			
											小学生水泳AS15									
											小学生水泳BS									
											小学生水泳B									
										小・中学生マスターコース										

1,400円×月毎の回数 (例: 4回 ⇒ 1,400×4=5,600円 ※回数指定はできません)

#### 教室料金 について

※必ずお読みください

- ◆教室カレンダーの通りに、毎月月謝を納入していただきます。 ※出席回数分のみではございません
- ◆お支払いは月末までに翌月分の料金を券売機にて現金で納入していただきます。 ※その他手続きも月末までお願いいたします
- ◆お客様都合での欠席は、振替制度(条件付き)をご利用いただけます。詳細は窓口にて

住所: 仙台市青葉区水の森4丁目1番1号 TEL: 022-277-2713 HP: <https://www.tm-sendai.com/>

※掲載教室は、現時点での実施予定の教室であり、予告なく変更となる場合がございます。詳細は受付にお問い合わせください