

通年制プール教室のご案内

月の途中からでも入会できます

入会初月は入会日以降の日数分でのご参加が可能です！

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 ※有効期限や受入人数などの条件があります



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に金額が異なります。開催カレンダーを確認してください。
※参加回数ではございません。

通年制プール教室プログラム

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・火	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。
		水	9:00～10:00				
			18:45～19:45				
		金	11:00～12:00	10 名			
	18:45～19:45						
	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	10 名			
健康水中運動	水・木	11:00～12:00	各 20 名	高 校 生 相当以上	☆	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。	
	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・火・水・木・金	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 ※6級以上は小学生水泳	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。
		土	13:00～14:00				
			14:00～15:00				
	小学生水泳A	月・火・水・木・金	16:30～17:30	小学生(中学生) (水慣れ～背泳ぎ習得)	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。 ※中学生の方も希望があればお申しいただけます。
		土	11:00～12:00				
			15:00～16:00				
	小学生水泳B	月・火・水・木・金	17:30～18:30	小学生(中学生) (クロールの呼吸動作～)	6～Master	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。 ※中学生の方も希望があればお申しいただけます。
		土	9:00～10:00				
			16:00～17:00				
	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～Master	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。

通年幼児・小学生水泳教室泳力対応表																
級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4S	3	3S	2	2S	1	Master
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 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
幼児	幼児水泳							小学生水泳							小学生水泳 or 小・中学生 マスターコース	
小学生 (中学生)	小学生水泳															



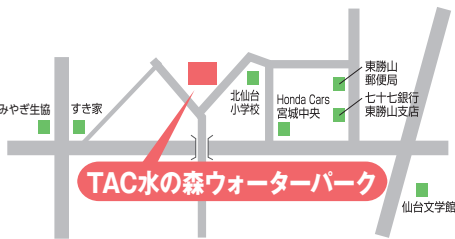
TEL.022-277-2713

〒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 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	—



参加者募集



〒989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1

TEL.022-277-8598



〒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範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個人情報を法令による等正当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・削除することが出来ます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、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

