

2026年度

TAC 葛岡ウォーターパーク

教室参加者 大募集

入会金
年会費
事務
手数料

0円

スポーツ教室でココロもカラダも強くなる。

フロアレックスン!

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



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!!

- 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。
一人ひとりの能力に合わせた指導を行います。

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、市民の皆様の健康づくりを応援します。

※写真はイメージです。

TAC 葛岡ウォーターパーク

TEL.022-277-8598

<https://www.tm-sendai.com/> TEL.022-277-8598 FAX.022-277-8659 ●個人使用料

〒989-3121 宮城県仙台市青葉区郷六字葛岡57-1

開館時間/平日・土曜9:00～21:00 日曜・祝日9:00～20:00

夏季営業/7/21～8/24

平日・土曜8:00～21:00 日曜・祝日8:00～20:00

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・
TM共同事業体 三菱電機ビルソリューションズ株式会社

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

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



●こども教室(通年)

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 (入会月に年齢が達していること)	12～7	各25名	お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！
	土	10:00～11:00				
		11:00～12:00				
		14:00～15:00				
NEW	日	12:00～13:00	8名			
小学生水泳A	月・火・水・木・金 16:30～17:30		小学生 水慣れ～クロール呼吸動作、 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。
	土	12:00～13:00				
		15:30～16:30				
		10:00～11:00				
NEW	日	11:00～12:00	6～4S 12～7	10名 10名		
小学生水泳B	月・火・水・木・金 17:30～18:30		小学生 クロール呼吸動作～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。
	土	9:00～10:00				
		13:00～14:00				
		16:30～17:30				
NEW	日	9:00～10:00	小学生 クロール呼吸動作～バタフライまで	7～2S	15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)

教室名	曜日	時 間	対象	定員	内 容
成人水泳	月	11:00～12:00 19:00～20:00	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 19:00～20:00			
	木	10:00～11:00			
	金	10:00～11:00			
	土	10:00～11:00			
定期水泳教室	木	19:00～20:00			期間を分けて4泳法を練習します。 4～5月:クロール 7～9月:バタフライ 10～12月:平泳ぎ 1月～3月:背泳ぎ
ウォーキング & スイム	水	14:00～15:00			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			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。
膝痛・腰痛・ 肩こり改善教室	火	11:00～12:00			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	月	10:00～11:00			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。
	木	11:00～12:00 13:00～14:00			
アクアビクス	火	10:00～11:00			音楽に合わせ、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。
はじめての アクア	金	11:00～12:00			はじ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!!
水中 エクササイズ	月	14:00～15:00			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。
	金	19:00～20:00			

教室名	曜日	区別	時 間	対 象	定員	内 容
幼児体操	水	子ども	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	体操を通して身体の使い方や身体を動かす楽しさを学びながら小学校体育に向けた基礎技術の習得を目指します。
	土		9:30～10:30			初めてダンスをするお子様から、経験者のお子様までチアダンスを通じ楽しく踊りながら、リズム感や柔軟性の向上を目指します。年齢も学年も関係なく外部イベントに出演などあります！
	日		10:45～11:45			初めてダンスをするお子様から、経験者のお子様までチアダンスを通じ楽しく踊りながら、リズム感や柔軟性の向上を目指します。年齢も学年も関係なく外部イベントに出演などあります！
幼児 チアダンス	土		14:45～15:45	小学生	各8名	学校体育に基づき、体操を通じた基礎体力作りや運動能力の向上を目指します。
	日		13:45～14:45			初めてダンスをするお子様から、経験者のお子様までチアダンスを通じ楽しく踊りながら、リズム感や柔軟性の向上を目指します。年齢も学年も関係なく外部イベントに出演などあります！
	水		16:15～17:15			初めてダンスをするお子様から、経験者のお子様までチアダンスを通じ楽しく踊りながら、リズム感や柔軟性の向上を目指します。年齢も学年も関係なく外部イベントに出演などあります！
小学生体操	土	成人	10:45～11:45	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）
	日		9:30～10:30			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）
	水		9:30～10:30			心と身体の調和とバランスを整えられるヨガです。（成人対象）
ジュニア チアダンス	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）
	日		12:30～13:30			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）
	水		9:30～10:30			心と身体の調和とバランスを整えられるヨガです。（成人対象）
骨盤矯正体操	日	成人	15:00～16:00	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）
ピギナーヨガ	日		16:15～17:15			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）
ヨガ	水		9:30～10:30			心と身体の調和とバランスを整えられるヨガです。（成人対象）
いきいき体操	水		11:00～12:00	高校生相当以上	各7名	筋力・体力の向上や身体機能の維持改善を目的とした体操です。（成人対象）
夜ヨガ	水		19:00～20:00			心と身体の調和とバランスを整えられるヨガです。（成人対象）
	水		19:00～20:00			心と身体の調和とバランスを整えられるヨガです。（成人対象）

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** × 1ヶ月の指定回数
フロア教室 **1,200円** × 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。
※各月の指定回数は、1年間を通して全曜日間の回数が等しくなるように設定されております。

級認定基準表

Master	各種目の目標タイム突破
1級	100m個人メドレーの習得
2S級	バタフライ25mの習得
2級	バタフライキック25mの習得
3S級	平泳ぎ25mの習得
3級	平泳ぎキック25mの習得
4S級	背泳ぎ25mの習得
4級	背泳ぎキック25mの習得
5級	クロール25mの習得
6級	クロール12.5mの習得
7級	クロール7mの習得
8級	面かぶりクロール7mの習得（呼吸なし）
9級	グライドキック5mの習得
10級	けのび5秒の習得
11級	一人で潜り5秒の習得
12級	一人で顔つけ5秒の習得

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。※二次募集より2教室以上のお申込みが可能です。

WEB
応募の
場合

二次元コードの申込フォームより応募できます。
※メールアドレスの登録が必要です。
<info@buscatch.net> から送信します。
予め、迷惑メール解除及び受信設定をしてください。

れんらくアプリ
応募の場合

れんらくアプリアカウントをお持ちの方は【各種申し込み】から応募できます。
※お知らせメールの受信設定を受信するにしてください。
※以前の従来版をご利用の方は、申込フォームから応募できます。

ハガキ
応募の
場合

●**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。**
●**施設窓口にはハガキを持参される場合は、返信用官製ハガキのみの提出で構いません。**
※一番左の返信面のみご記入ください。
※応募内容は別途専用の用紙に記入していただきます。

返信面	往信面	往信面	返信面
<div>85円</div> <div>〇〇〇〇〇〇〇〇</div> <div>応募者のお名前</div> <div>応募者のご住所</div>	<div>1. 応募者(参加者)氏名ふりがな</div> <div>2. 参加希望コース名(曜日・時間・教室)</div> <div>3. 住所+郵便番号</div> <div>4. 性別 5. 生年月日(西暦)</div> <div>6. 年齢</div> <div>7. 電話番号、緊急連絡先</div> <div>※18歳未満の場合は下記の内容もご記入願います</div> <div>8. 保護者氏名</div> <div>9. 現在の泳力</div> <div>(※通年教室参加のお子様は現在の級をご記入ください)</div>	<div>85円</div> <div>99993121</div> <div>ウ T 郷宮</div> <div>オ A C 城</div> <div>イ C 六</div> <div>タ 葛 字</div> <div>ー 岡 57</div> <div>バ 青 1</div> <div>ー 葉 区</div> <div>ク</div>	<div>※未記入でお願いいたします。</div>

WEB
応募の
場合

抽選後、登録メールアドレスに結果メールが届きます。(当選or落選)
登録メールアドレスの種類や設定によっては、返信メールが届かない場合がございます。

れんらく
アプリ
応募の
場合

抽選後、【れんらく受信一覧orメッセージ】に結果メールが届きます。(当選or落選)
受信設定によっては、返信メールが届かない場合がございます。

ハガキ
応募の
場合

抽選後、結果通知を返信用ハガキにて発送します。(当選or落選)
3月21日(土)までに直接窓口にて本申込みをお願いいたします。(※4月分料金納入を含む)
※期日までにお申込みがない場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。
誠に恐縮ですが二次募集の空き教室にお申込みください。(先着順)

当選
した方

落選
した方

応募
スケジュール

一次募集期間

2月1日(日)～2月27日(金)
※締切後の応募はお受けできません。二次募集にご応募ください。
ハガキ応募の場合は2月27日(金) 必着です。

結果発表

3月1日(日)
※3月21日(土)までに、直接窓口にて本申込みを行ってください。
期日までに手続きがない場合は、キャンセルとなります。

二次募集開始(空き教室のみ)

3月8日(日)10:00～随時(先着順)
※3月1日(日)～教室空き状況をHP・館内掲示でお知らせします。
空き状況をご確認の上、直接窓口にてお申込みください。

個人情報 保護方針

T/M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個人情報保護を適切かつ慎重に管理し、個人情報の漏失、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ついてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。
[TAC 葛岡ウォーターパーク] 住所：〒989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1 TEL 022-277-8598 FAX 022-277-8659

