2026年度TAC葛岡ウォーターパーク
通年制プール教室空き状況

プール教室
◎・・・１０名以上の空きあり
○・・・５～９名の空きあり
△・・・１～４名の空きあり
×・・・空きなし

2026/11/3　　現在

対象	教室名	曜日	時間	定員	空き状況	教室内容
こども	幼 児 水 泳	月	15:30 ～ 16:30	25名	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、 もちろん水が大好きなお子様も指導員と一緒に 楽しく練習いたします。
		火	15:30 ～ 16:30	25名	◎	
		水	15:30 ～ 16:30	25名	◎	
		木	15:30 ～ 16:30	25名	◎	
		金	15:30 ～ 16:30	25名	◎	
		土	10:00 ～ 11:00	25名	◎	
		土	11:00 ～ 12:00	25名	◎	
		土	14:00 ～ 15:00	25名	◎	
		日	12:00 ～ 13:00	8名	△	
	小 学 生 水 泳 A	月	16:30 ～ 17:30	50名	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、水が苦手なお子様から、　クロール、背泳ぎの習得を目指す方を対象として練習いたします。 ※日10:00～は6～4S級対象、日11:00～は12～7級対象です。
		火	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		水	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		木	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		金	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		土	12:00 ～ 13:00	50名	◎	
		土	15:30～ 15:30	50名	△	
		日	10:00 ～ 11:00	10名	○	
		日	11:00 ～ 12:00	10名	△	
	小 学 生 水 泳 B	月	17:30 ～ 18:30	50名	◎	クロールの呼吸動作～25m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。
		火	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		水	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		木	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		金	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		土	9:00 ～ 10:00	50名	◎	
		土	13:00 ～ 14:00	50名	◎	
		土	16:30～ 17:30	50名	◎	
		日	9:00～ 10:00	15名	◎	
成人	成 人 水 泳	月	11:00 ～ 12:00	20名	○	水泳が初めての方から4種目習得 まで幅広く水泳指導いたします。
		月	19:00 ～ 20:00	20名	◎	
		火	14:00 ～ 15:00	20名	○	
		水	11:00 ～ 12:00	20名	○	
		水	19:00 ～ 20:00	20名	◎	
		木	10:00 ～ 11:00	20名	○	
		金	10:00 ～ 11:00	20名	◎	
	定期成人水泳	木	19:00～20:00	20名	○	4種目を期間を分けて練習します。4・5月はクロールです。
	ウォーキング＆スイム	水	14:00 ～ 15:00	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。
		木	14:00 ～ 15:00	20名	◎	
	膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00 ～ 12:00	20名	○	水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	20名	◎	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教室です。
		木	11:00 ～ 12:00	20名	◎	
		金	13:00 ～ 14:00	20名	◎	
	アクアビクス	火	10:00 ～ 11:00	20名	△	音楽に合わせ、水の特性活かして動き、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	20名	△	初めてアクアビクスに参加される方の為のプログラムです。
	水中エクササイズ	月	14:00 ～ 15:00	20名	◎	水中ウォーキング、筋力コンディショニング、運動アイテムを使用した運藤等、水中でのエクササイズを実施します。
		金	19:00 ～ 20:00	20名	◎	

2026年度TAC葛岡ウォーターパーク
通年制フロア教室空き状況

◎・・・5名以上の空きあり
○・・・3〜4名の空きあり
△・・・１〜2名の空きあり

フロア教室	子ども	幼児体操	水	15:00 ～ 16:00	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	8名	×	
			日	10:45 ～ 11:45	8名	○	
		幼児チアダンス	土	14:45 ～ 15:45	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	8名	△	
		小学生体操	水	16:15 ～ 17:15	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	8名	○	
			日	9:30 ～ 10:30	8名	○	
		ジュニアチアダンス	土	13:30 ～ 14:30	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	12:30 ～ 13:30	8名	○	
	成人	ヨガ	水	9:30 ～ 10:30	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
		いきいき体操	水	11:00 ～ 12:00	7名	○	筋力・体力の向上や身体能力の維持・改善を目的とした教室です。
		夜ヨガ	水	19:00 ～ 20:00	7名	△	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	15:00 ～ 16:00	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
		ビギナーヨガ	日	16:15 ～ 17:15	7名	×	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