

宮城広瀬総合運動場 温水プール



成人教室プログラム



教室名	曜日	時間	対象	強度	定員	内容	
成人水泳 初級	木	10:00 ~ 11:00	高校生相当以上	☆	各15名	水泳がはじめての方から4泳法習得まで幅広く泳法指導いたします。	
成人水泳	火	13:00 ~ 14:00 19:30 ~ 20:30		☆~☆☆			
成人水泳 初級・中級	金	11:00 ~ 12:00		☆~☆☆	各20名		
ウォーキング & スイム	水	11:00 ~ 12:00		☆~☆☆			まった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。
水中ウォーキング	火 木	11:00 ~ 12:00		☆			筋力強化・柔軟性アップ・バランス感覚を養うのに最適！泳げない方でも安心してご参加頂けます。



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 であればOK	12~7 (6以上は相談)	各20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、水が大好きなお子様を対象として、指導員と一緒に楽しく練習いたします。
	土					
小学生水泳A	月 火 水 木 金	16:30 ~ 17:30	小学生 (水慣れ~クロール完成)	12~4S	各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お子様を対象として練習いたします。
	土					
小学生水泳B	月 火 水 木 金	17:30 ~ 18:30	小学生 (クロールの呼吸動作~)	7~M1	各50名	クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得及び更なる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。
	土					

宮城広瀬温水プール

〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1

※詳細は施設にお問い合わせください。
TEL 022-392-2595 (プール)
022-392-5340 (体育館)