

葛岡温水プール

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	月	11:00 ~ 12:00	☆~☆☆	各20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。	
	火	14:00 ~ 15:00				
	水	11:00 ~ 12:00				
ウォーキング&スイム	木	10:00 ~ 11:00	☆~☆☆	各20名	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。	
	金	14:00 ~ 15:00				
水中ウォーキング	月	10:00 ~ 11:00	☆~☆☆	各20名	高学年相当以上	
木	19:00 ~ 20:00					
金	13:00 ~ 14:00					
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00 ~ 12:00	☆	各25名	水中で間接にかかる負担は陸上の1/10！その特性を利用した改善プログラムです。	
健康水中運動	木	11:00 ~ 12:00	☆			
アкваピクス	火	10:00 ~ 11:00	☆☆~☆☆☆			
アкваエクササイズ	月	14:00 ~ 15:00	☆☆~☆☆☆	各20名	水中ウォーキング、筋力トレーニング、運動アイテムを使用した運動、水中でのエクササイズを実施します。	
はじめてのアква	金	11:00 ~ 12:00	☆~☆☆			

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歳であればOK	12~7 (6以上は相級)	各25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。
	火					
	水					
小学生水泳A	月	16:30 ~ 17:30	小学生 (泳慣れ~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。
	火					
	水					
小学生水泳B	月	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。
	火					
	水					

仙台市葛岡温水プール TEL 022-277-8598
〒989-3121 仙台市青葉区郷六字葛岡57-1

鶴ヶ谷温水プール

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・中級	月	10:00 ~ 11:00	高校生相当以上	☆~☆☆	各20名	水泳が初めての方から4種目の習得まで幅広く水泳指導いたします。
成人水泳初心者	水			☆		
成人水泳上級	金			☆☆		
成人水泳初級	月	18:45 ~ 19:45	高校生相当以上	☆	各10名	個人メドレーの習得を目指し、競泳の知識と泳ぎを身につけるための練習を行います。
成人水泳中級・上級	金			☆☆~☆☆☆		
膝痛腰痛水中運動	月			11:30 ~ 12:30		
ウォーキング&エクササイズ	月	13:00 ~ 14:00	☆☆~☆☆☆	各20名	水中ウォーキングのプログラムと様々な水中運動を融合させたハイブリット教室です。	
	木					

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
ちびっこ水泳	水	14:30 ~ 15:30	3・4歳		各15名	コーチと一緒に楽しくプールに慣れていく教室です。
幼児水泳	月	15:30 ~ 16:30	4歳以上の未就学児 ※入会月末に4歳であればOK	12~7 (6以上は相級)	各25名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなどのお子様から、水に入るのが大好きなお子様までコーチと一緒に練習していきます。
	火					
	水					
小学生水泳A	月	16:30 ~ 17:30	小学生 (泳慣れ~クロール完成)	12~4S	各40名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなどのお子様から、背泳ぎを25m泳ぐことを目指すお子様まで練習していきます。
	火					
	水					
小学生水泳B	月	17:30 ~ 18:30	小学生 (クロールの呼吸動作ができる子~)	6~2S	各30名	クロールの呼吸動作からクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ25mの完泳の泳力を目指して練習していきます。
	火					
	水					
小・中学生マスターコース	月	18:30 ~ 19:30	小・中学生 (100m個人メドレー~)	1~M1	各15名	個人メドレーの練習から4種目のベストタイム更新を目指して練習していきます。
	火					
	水					

仙台市鶴ヶ谷温水プール TEL 022-252-1186
〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1

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		☆~☆☆		
成人水泳初級・中級	金	11:00 ~ 12:00		☆~☆☆		
ウォーキング&スイム	水	11:00 ~ 12:00	☆~☆☆	各20名	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	11:00 ~ 12:00	☆			

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歳であればOK	12~7 (6以上は相級)	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。
	火					
	水					
小学生水泳A	月	16:30 ~ 17:30	小学生 (泳慣れ~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。
	火					
	水					
小学生水泳B	月	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。
	火					
	水					

宮城広瀬温水プール TEL 022-392-2595 (プール) 022-392-5340 (体育館)
〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1

2020年度 通年教室 ご案内

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	月	13:30 ~ 14:30	高校生相当以上	☆~☆☆	各20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。
	火	9:00 ~ 10:00				
	水	18:45 ~ 19:45				
	金	11:00 ~ 12:00				
アкваエクササイズ	月	11:00 ~ 12:00	高校生相当以上	☆☆~☆☆☆	各20名	水の特性を活かして様々な泳法で動き、心臓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。
	水	13:30 ~ 14:30				
水中ウォーキング&エクササイズ	水	11:00 ~ 12:00	高校生相当以上	☆	各20名	水の特性を活かして動き、心臓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。プールが初めての方もOK!
健康水中運動	金	9:00 ~ 10:00				
水中エクササイズ	金	18:45 ~ 19:45	☆~☆☆	10名		水の特性を活かして動き、心臓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。

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歳であればOK	12~7 (6以上は相級)	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。
	火					
	水					
小学生水泳A	月	16:30 ~ 17:30	小学生 (泳慣れ~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。
	火					
	水					
小学生水泳B	月	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。
	火					
	水					
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	各15名	更に上手に泳ぐことを目指す小中学生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	3S	3	2S	2	1S	M5	M4	M3	M2	M1	
練習項目	前浮き5秒	潜り5秒	クロール5秒	クロール10秒	クロール15秒	クロール20秒	クロール25秒	クロール30秒	クロール35秒	クロール40秒	クロール45秒	クロール50秒	クロール55秒	クロール60秒	クロール65秒	クロール70秒	クロール75秒	クロール80秒	クロール85秒	クロール90秒
幼児	幼児水泳																			
小学生	小学生水泳A or 小学生水泳B ※要相談																			
小中学生	小中学生水泳A or 小中学生水泳B or 小中学生マスターコース																			

教室料金 回数/月 金額 1回/月 990円 2回/月 1980円 3回/月 2970円 4回/月 3960円 5回/月 4950円
◆年間カレンダーの開催回数は、毎月月謝を納入していただきます。※出席回数分のみはございません
◆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。※お支払いは月末までにお支払いください
◆2020年度通年教室は、4月~10月までの開催とさせていただきます。※施設改修工事のため
※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