

# 2022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	月火	13:30 ~ 14:30	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泳法指導いたします。	
	水	9:00 ~ 10:00 18:45 ~ 19:45					
	金	11:00 ~ 12:00 18:45 ~ 19:45			10名		
		11:00 ~ 12:00			10名		
アクアフィットネス	月	11:00 ~ 12:00	高校生相当以上	☆☆~☆☆☆	各20名	音楽に合わせて動き、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。	
アクアフィットネス (10月末まで)	木	12:30 ~ 13:30					
膝痛腰痛肩こり 改善教室 (10月末まで)	月	12:00 ~ 13:00		☆	各20名	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。	
	木	13:30 ~ 14:30					
水中ウォーキング &エクササイズ	水	13:30 ~ 14:30	高校生相当以上	☆~☆☆	10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プログラムです。	
	金	18:45 ~ 19:45					
健康水中運動	水	11:00 ~ 12:00		☆	各20名		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。
	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	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。
	水木金					
	土					
小学生水泳A	月火	16:30 ~ 17:30	小学生 (水慣れ~背泳ぎ完成)	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。
	水木金					
	土					
小学生水泳B	月火	17:30 ~ 18:30	小学生 (クロールの呼吸動作~)	7~M1	各40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・個人メドレーの習得を目指すお子様を対象として練習いたします。
	水木金					
	土					
小・中学生 マスターコース	火木	18:30 ~ 19:30	小・中学生 (100m個人メドレー~)	1~M1	各15名	小学生水泳1級以上で今後さらにきれいで上手に泳ぐことを目指す小学生及び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	4S	3	3S	2	2S	1	M5	M4	M3	M2	M1						
練習項目	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 呼吸動作 (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	クロール 背泳ぎ 各50m タイム	平泳ぎ バタフライ 各50m タイム	100m 個人 メドレー タイム	100m 個人 メドレー タイム	200m 個人 メドレー タイム						
幼児	幼児水泳															小学生水泳A or 小学生水泳B ※要相談					↑※Master級の各合格タイムは受付にお問い合わせください					
小学生	小学生水泳A															小学生水泳B										
小中学生																小・中学生マスターコース										
教室料金 について ※必ずお読みください	回数/月		金額		1回/月		2回/月		3回/月		4回/月		5回/月		金額		990円		1980円		2970円		3960円		4950円	
	◆年間カレンダーの開催回数分、毎月月謝を納入していただきます。※出席回数分のみではございません ◆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。※その他手続きも月末までお願いいたします ★通年教室は2022年度末まで開催される教室教室です。(2023年度の教室には別途お申込みする必要があります) ★お客様都合で欠席された場合、いかなる理由があっても返金することはできません。 住所：仙台市青葉区水の森4丁目1番1号 TEL：022-277-2713 HP：http://www.tm-sendai.com/ QRコード→																									



※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