

2022年度TAC水の森ウォーターパーク

通 年 教 室 空 き 状 況

2月27日 現在

◎: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

対象	教室名	曜日	時間	定員	空き状況	教室内容
成人	成 人 水 泳	月	13：30～14：30	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。
		火	13：30～14：30	20名	◎	
		水	9：00～10：00	20名	○	
		水	18：45～19：45	20名	◎	
		金	11：00～12：00	20名	◎	
		金	18：45～19：45	10名	○	
	アクアフィットネス	月	11：00～12：00	20名	△	音楽に合わせて動き、心肺機能向上やシェイプ・筋力向上を目的としたプログラムです。
	水中ウォーキング &エクササイズ	水	13：30～14：30	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プログラムです。
		金	13：30～14：30	20名	◎	
		金	18：45～19：45	10名	△	
	健 康 水 中 運 動	水	11：00～12：00	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るプログラムです。
		金	9：00～10：00	20名	◎	
こども	幼 児 水 泳	月	15：30～16：30	20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	20名	△	
		水	15：30～16：30	20名	△	
		木	15：30～16：30	20名	○	
		金	15：30～16：30	20名	○	
		土	13：00～14：00	20名	×	
		土	14：00～15：00	20名	△	
	小 学 生 水 泳 A	月	16：30～17：30	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方を対象として練習いたします。
		火	16：30～17：30	40名	◎	
		水	16：30～17：30	40名	○	
		木	16：30～17：30	40名	○	
		金	16：30～17：30	40名	△	
		土	11：00～12：00	40名	○	
		土	15：00～16：00	40名	○	
	小 学 生 水 泳 B	月	17：30～18：30	40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	40名	◎	
		水	17：30～18：30	40名	◎	
		木	17：30～18：30	40名	◎	
		金	17：30～18：30	40名	◎	
		土	9：00～10：00	40名	○	
		土	16：00～17：00	40名	◎	
	小・中学生マスターコース	火	18：30～19：30	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。
		木	18：30～19：30	15名	◎	

通年教室空き状況は毎週月曜日更新予定です