

# 2023年度TAC鶴ヶ谷ウォーターパーク 通年教室空き状況 4月10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	
成人教室	成人水泳 初級・中級	月	10:00 ~ 11:00	20名	○	水泳が初めての方から4泳法の習得まで幅広く水泳指導いたします。	
		木		20名	○		
	成人水泳 初心者	水	10:00 ~ 11:00	10名	△	水に慣れるところからクロールの基礎までを行います。	
	成人水泳 上級	金	10:00 ~ 11:00	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 初級	月	18:45 ~ 19:45	10名	○	水泳が初めての方から、クロールの呼吸動作習得、背泳ぎの基本を行います。	
		水	13:00 ~ 14:00	10名	○		
	成人水泳 中上級	金	18:45 ~ 19:45	10名	○	クロールの呼吸ができる方を対象に、4泳法の習得と個人メドレーの完成を目指します。	
	膝痛腰痛水中運動	月	11:30 ~ 12:30	20名	◎	水中ストレッチや筋力強化を行い、膝痛や腰痛などの症状改善を目指します。	
木		20名		◎			
ウォーキング & エクササイズ	月	13:00 ~ 14:00	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な教室です。		
	木		20名	◎			
水中ウォーキング	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いただけます。		
子ども教室	ちびっこ水泳	金	14:30 ~ 15:30	15名	◎	水に親しむことを中心に、浮く・進むことの練習をします。	
	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子も指導員と一緒に楽しく練習いたします。  (対応級：12~7級)	
		火		25名	◎		
		水		25名	◎		
		木		25名	◎		
		金		25名	◎		
		土		11:00 ~ 12:00	25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お子様を対象として練習いたします。  (対応級：12~4S級)	
		火		40名	◎		
		水		40名	◎		
		木		40名	◎		
		金		40名	◎		
		土		10:00 ~ 11:00	40名		×
		土		14:00 ~ 15:00	40名		○
小学生水泳B	月	17:30 ~ 18:30	30名	◎	クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様を対象として練習いたします。  (対応級：6~2S級)		
	火		30名	◎			
	水		30名	◎			
	木		30名	◎			
	金		30名	◎			
	土		9:00 ~ 10:00	20名		◎	
小・中学生 マスターコース	火	18:30 ~ 19:30	15名	◎	4泳法の完成と、競泳の知識と泳ぎを身につけるための練習を行います。  (対応級：1~M1級)		
	水		15名	○			
	木		15名	◎			
	土		9:00 ~ 10:00	15名		◎	
	土		16:00 ~ 17:00	20名		◎	