

人気の習い事
No.1

教室参加者 大募集



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。
私たちは、市民の皆様の健康づくりを応援します。

プール教室で
ココロもカラダも
強くなる

指定品は
キャップのみ!!
お好きな水着で
ご参加いただけます
※こども教室のみ

入会金・年会費
事務手数料
0円!!

れんらくアプリを
導入しています
情報配信・
欠席振替連絡など
24時間いつでも
アプリで対応

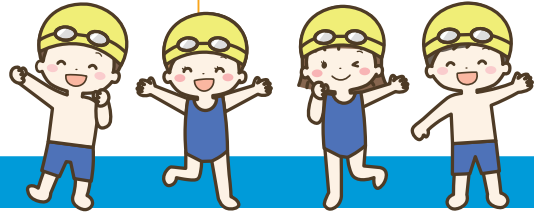


大人の方向けの
水泳・水中運動教室あり
※裏面をご確認ください

プール教室のメリット5選

※こども教室では認定基準を導入しております。
上達の実感を味わうことで、自信が持てるよう
になります!! 認定基準表は裏面をご確認ください。

- 1 水の浮力が無重力に近い状態を作り、陸上より安全に運動することができます。
- 2 水温が体温調節機能を高め、免疫力が向上します。
- 3 水圧が血流を促進させ、呼吸を行うことで循環器系の働きを活発にします。
- 4 水の抵抗を伴う運動により、筋力アップやダイエット効果が望めます。
- 5 “できた”を応援します! 成長するのに年齢は関係ありません。一人ひとりの能力に合った指導を提供します。



個人使用料			
時間	一般 (高校生相当以上)	小中学生	幼児
2時間まで	590円	230円	無料
超過1時間ごと	290円	110円	
共通回数券(11枚綴り)	5,900円	2,300円	—



指定管理者 株式会社東京アスレチッククラブ・三菱電機ビルソリューションズ株式会社
TM共同事業体



振替制度を導入しています



欠席日の23時59分までに、れんらくアプリにて欠席連絡の操作を行うことで振替の権利が取得できます。有効期限は、欠席日の当月～翌月までです。
※一部の月を除く
※有効期限等の条件がある為、必ず全ての権利を利用できるわけではありません。

教室料金について

1,400円/1回(×1ヶ月の計画回数)
※スケジュールによって月・曜日毎に金額が異なります。
※お客様の参加回数ではございません。

4月料金(本申込み時にお支払い)

月曜・金曜・土曜(4回) 5,600円
火曜・水曜(5回) 7,000円
木曜(3回) 4,200円
※火曜は補講制度(補講対象日)分も含む

※補講制度により教室料金は一部祝日等を含む回数分お支払いいただいております。その分は振替の権利(年度末まで有効)を付与いたします。

こども教室

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 入会月に年齢が達していること (水慣れ~クロールの呼吸動作)	12~7	各20名	水に慣れるところから、潜り・けのび・バタ足・クロール呼吸動作の習得を目指すお子様を対象として練習いたします。 ※6級以上の未就学児の方は小学生水泳で練習を行います。
	火					
	水					
	木					
小学生水泳A	月	16:30~17:30	小学生(中学生) (水慣れ~クロール・背泳ぎ習得)	12~4S	各45名	水に慣れるところから、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。 ※中学生の方も希望があれば、お申込みいただけます。
	火					
	水					
	木					
小学生水泳B	月	17:30~18:30	小学生(中学生) (クロール呼吸動作~個人メドレー以上)	6~M1	各40名	クロール呼吸動作から、クロール完泳・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。 ※中学生の方も希望があれば、お申込みいただけます。
	火					
	水					
	木					
小・中学生マスターコース	土	9:00~10:00	小・中学生(個人メドレー~)	1~M1	15名	個人メドレーの完泳から、4泳法のフォームやタイムの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	16:00~17:00				

こども教室 認定基準表(泳力の目安)

級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4S	3	3S	2	2S	1	M5	M4	M3	M2	M1
泳力	水慣れ	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

おとな教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	内容
成人水泳	月	13:00~14:00	高校生相当以上	各20名	水泳が初めての方から、4泳法の習得まで幅広く練習いたします。 ※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。
	火	9:00~10:00			
	水	18:45~19:45			
	金	11:00~12:00			
水中ウォーキング & エクササイズ	月	11:00~12:00	高校生相当以上	各20名	水の特性を活かした動きを取り入れ、心肺機能向上・脂肪燃焼・シェイプアップ・筋力向上を目指した運動を行います。 ※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。
	水	13:00~14:00			
	金	13:00~14:00			
	土	18:45~19:45			
健康水中運動	水	11:00~12:00	高校生相当以上	各20名	水中でのストレッチを中心に、運動不足解消・柔軟性向上・肩こり腰痛の改善を目指した運動を行います。※内容は指導員や参加者の状況によって異なります。
	木	11:00~12:00			
	金	9:00~10:00			



泳力検定会

10月開催予定

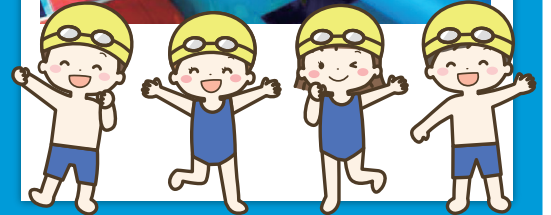
- 日本水泳連盟公認の検定会です。
- 合格者は履歴書に記載できます。



アクアジム

4月・11月開催予定

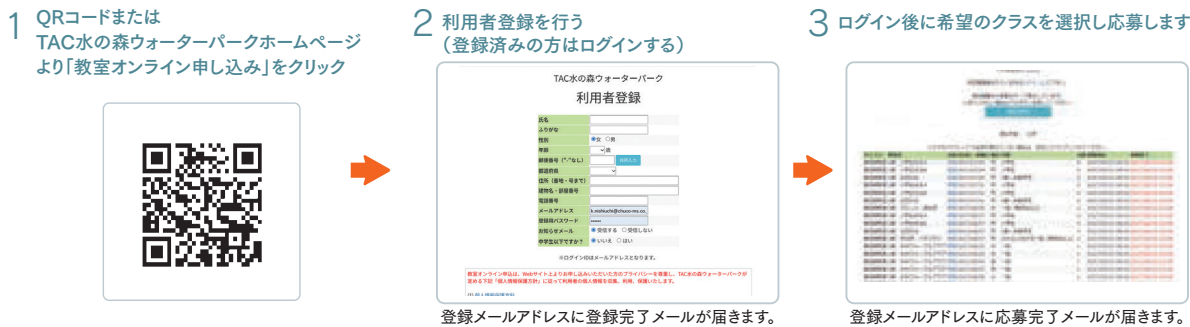
子供から大人まで楽しめる水上アスレチック!



1次募集応募方法 ※お一人様1教室のみにてご応募ください。※2次募集より2教室以上のお申込みが可能です。

WEB応募の場合

<https://www.tac-pfsr.com/f/112/login/#fromlessons>



抽選後、登録メールアドレスに結果メールが届きます。(当選or落選)

当選した方 ▶ 3月20日(木・祝)までに直接窓口にて本申込みをお願いいたします。(4月料金納入を含む)
※期日までにお申込みがない場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。

落選した方 ▶ 誠に恐縮ですが2次募集の空き教室にお申込みください。(先着順)

登録メールアドレスの種類や設定によっては、返信メールが通常通り届かない場合がございます。申込み状況、当落結果などはログイン後、「マイページ」にてご確認くださいませ。

ハガキ応募の場合

▼返信面	▼返信面	▼返信面	▼返信面
85円 (返信)	85円	85円	85円
応募者のお名前	応募者のご住所	981-0962 宮城県仙台市青葉区水の森4-1-1 TAC水の森ウォーターパーク	往復ハガキに必要事項を記入の上、当施設宛てに郵送してください。 ※記入内容に誤りがある場合は抽選対象とならない場合がございます。 ※消せるボールペンの使用はお控えください。 ●施設窓口へ持参される場合は、返信用官製ハガキのみの提出で構いません。 ※別途ハガキ申込み専用用紙に記入。
			●往復ハガキに必要事項を記入の上、当施設宛てに郵送してください。 ※記入内容に誤りがある場合は抽選対象とならない場合がございます。 ※消せるボールペンの使用はお控えください。 ●施設窓口へ持参される場合は、返信用官製ハガキのみの提出で構いません。 ※別途ハガキ申込み専用用紙に記入。

抽選後、結果通知を返信用ハガキにて発送します。(当選or落選)

当選した方 ▶ 3月20日(木・祝)までに直接窓口にて本申込みをお願いいたします。(4月料金納入を含む)
※期日までにお申込みがない場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。

落選した方 ▶ 誠に恐縮ですが2次募集の空き教室にお申込みください。(先着順)

応募スケジュール

1次募集(抽選)

2月1日(土)~2月28日(金)

※締切後の応募はお受けできません。2次募集にご応募ください。ハガキ応募の場合は2月28日(金)必着です。

結果発表

3月3日(月)午後予定

※3月20日(木・祝)までに直接窓口にて本申込みを行ってください。期日までに手続きがない場合はキャンセルとなります。

2次募集(空き教室のみ)

3月10日(月)11:30~随時(先着順)

※3月3日(月)~教室空き状況をHP・館内掲示でお知らせします。空き状況をご確認の上、直接窓口にてお申込みください。

