

宮城広瀬温水プール教室在籍者各位

仙台市葛岡温水プール

指定管理者：TM 共同事業体

## 1～3月宮城広瀬温水プール長期休館中 「葛岡温水プール教室」のご案内

拝啓 平素は当店を御利用いただき御厚情のほど、心より御礼申し上げます。

宮城広瀬温水プールは缶体改修工事等の為、長期休業となります。ご理解の程、宜しくお願い致します。

長期休館に伴い、宮城広瀬温水プール教室在籍者様へ休館期間中の葛岡温水プール教室へのご案内をさせていただきます。下記詳細をご確認頂き、ご希望の方は是非ご参加をお願い致します。

敬具

★**葛岡温水プールは宮城広瀬温水プールと同じ【TM 共同事業体】が運営をしています。**

★**新たなお申込みは不要です！**期間中の月謝のみ葛岡温水プールでお支払下さい。

★**幼児・小学生水泳は宮城広瀬と同じ進級基準を適用しております。**

**現在級でそのまま練習可能です！**

**※葛岡温水プールの各クラス空き状況次第では受入不可のクラスがございます。**

1月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
回数	3	4	3	4	3	3

2月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		
回数	3	3	4	4	4	4

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
回数	3	3	2	2	4	4

### ■期間

1月7日（月）～3月23日（土）

※◇印は進級テストとなります（幼児・小学生・マスタークラスのみ）

### ■期間中月謝

各曜日、開催回数分の月謝となります。※教室料金の単価は宮城広瀬温水プールと同額となります。

現在ご使用の「教室ノート」をそのままお使い下さい。

### ■申込方法 ※12月3日(月)より受付開始

①別紙にて教室空き状況をご確認下さい。

②お電話 or 直接 葛岡温水プール窓口 にてご予約下さい。（会員番号・氏名をお伝えください）

③参加当日までに直接葛岡温水プール窓口にて期間中の月謝を納入下さい。

※お申込み時に 4 級の方で、1 2 月の宮城広瀬温水プール進級テストにて 3 級に進級した場合は、葛岡温水プールへご連絡下さい。

葛岡温水プール（指定管理者：TM 共同事業体）  
〒989-3121 宮城県仙台市青葉区郷六字葛岡 57-1  
TEL：022-277-8598（温水プール直通）



# 平成30年度 葛岡温水プール 通年教室 空き状況一覧

- ◎…10名以上の空きあり
- …5名以上の空きあり
- △…1～4名の空きあり
- ×…空きなし

2018/11/18

10:00現在

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	月	11:00 ~ 12:00	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。	
			19:00 ~ 20:00	20名	◎		
		火	14:00 ~ 15:00	20名	△		
		水	11:00 ~ 12:00	20名	△		
			19:00 ~ 20:00	20名	○		
		木	10:00 ~ 11:00	20名	○		
	金	10:00 ~ 11:00	20名	△			
	ウォーキング&スイム	水	14:00 ~ 15:00	25名	○	全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。	
			木	14:00 ~ 15:00	25名		◎
	水中ウォーキング	水	月	10:00 ~ 11:00	25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。
			木	19:00 ~ 20:00	25名	◎	
			金	14:00 ~ 15:00	25名	△	
膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00 ~ 12:00	25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。		
アクアピクス	水	月	14:00 ~ 15:00	25名	○	音楽に合わせ、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。	
		火	10:00 ~ 11:00	25名	◎		
		金	19:00 ~ 20:00	25名	◎		
はじめてのアクア45	金	11:00 ~ 11:45	25名	△	はじめてアクアピクスに参加される方の為のプログラム！初心者の方大歓迎。		
アクアグローブ	水	10:00 ~ 11:00	25名	○	グローブを着けて抵抗を多くし、運動強度を上げながらゆったり行うアクアピクスです。		
子ども教室	親子水泳	土	11:00 ~ 12:00	15名	◎	アームヘルパーをつけて、水遊びやお顔つけなど、水慣れをし、親子のスキンシップを図ります。	
	幼児水泳	水	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の、プールが初めてのお子さまでも安心。専門指導者と一緒に楽しく上達出来ます。
			火	15:30 ~ 16:30	25名	◎	
			水	15:30 ~ 16:30	25名	△	
			木	15:30 ~ 16:30	25名	○	
			金	15:30 ~ 16:30	25名	◎	
			土	10:00 ~ 11:00	25名	×	
	小学生水泳A	水	月	16:30 ~ 17:30	50名	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、水が苦手なお子さまからクロール、背泳ぎを目指すお子さまを対象として練習いたします。
			火	16:30 ~ 17:30	50名	◎	
			水	16:30 ~ 17:30	50名	◎	
			木	16:30 ~ 17:30	50名	◎	
			金	16:30 ~ 17:30	50名	△	
			土	9:00 ~ 10:00	50名	△	
				12:00 ~ 13:00	50名	◎	
	小学生水泳B	水	月	17:30 ~ 18:30	50名	◎	クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子さまを対象として練習いたします。
			火	17:30 ~ 18:30	50名	◎	
			水	17:30 ~ 18:30	50名	◎	
木			17:30 ~ 18:30	50名	◎		
金			17:30 ~ 18:30	50名	×		
土			13:00 ~ 14:00	50名	×		
小・中学生マスターコース	水	16:30 ~ 17:30	50名	△			
		火	18:30 ~ 19:30	20名	◎	小学生水泳1級以上で、今後よりきれいに、より速く泳ぐことを目指す小学生および競泳者向けの泳法の習得を目指す小・中学生を対象として練習いたします。	