

宮城広瀬温水プール教室在籍者各位

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 温水プール

指定管理者：TM 共同事業体

3月宮城広瀬温水プール休館中 「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監視カメラ更新工事、缶体工事、ならびにプール水入れ替えの為、長期休館となります。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。

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				
	4回	4回	3回	3回	2回	3回

■期間

3月2日（月）～3月25日（水） ※◇印は進級テストとなります（幼児・小学生のみ）

■期間中の月謝について

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 **※2月3日(月)9:00より受付開始**

①裏面にて教室空き状況をご確認下さい。空き状況は随時変動いたしますのでご了承ください。

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、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。

※振替制度はご利用できません。ご了承ください。

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）



2019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

2020/1/20

9:00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	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		25名	◎		
	水中ウォーキング	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。	
健康水中運動	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と行うアクアピクスです。		
アクアピクス	月	14:00 ~ 15:00	25名	◎	音楽に合わせて、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	◎			
アクアエクササイズ	金	19:00 ~ 20:00	25名	◎	水中ウォーキング・筋力コンディショニング・運動アイテムを使用した運動等、水中でのエクササイズを実施します。		
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。		
子ども教室	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コーチと一緒に楽しく練習いたします。	
		火		25名	◎		
		水		25名	○		
		木		25名	△		
		金		25名	◎		
		土		10:00 ~ 11:00	25名		△
				11:00 ~ 12:00	25名		△
	14:00 ~ 15:00		25名	△			
	小学生水泳A	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様から、クロール、背泳ぎを目指すお子様を対象として練習いたします。	
		火		50名	◎		
		水		50名	◎		
		木		50名	◎		
		金		50名	◎		
		土		9:00 ~ 10:00	50名		◎
				12:00 ~ 13:00	50名		◎
	15:30 ~ 16:30		50名	◎			
	小学生水泳B	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		50名	◎		
		水		50名	◎		
木		50名		◎			
金		50名		△			
土		13:00 ~ 14:00		50名	△		
	16:30 ~ 17:30	50名	×				

※1月20日 9時現在の空き状況となります。

空き状況は随時変動いたしますのでご了承ください。