

# 令和2年度第3期(2021年1月~3月) プール教室プログラム【定期教室】

教室名	曜日	時間	対象	定員	教室内容	1月受講料
定期水泳教室	月	11:00~12:00	高校生相当以上	10名	3ヶ月毎に種目を変えて教室を開催します。 3ヶ月に1つの種目を練習することで基礎習得、泳力UPを目指します。 今期の種目は『バタフライ』です。	1,980円 (2回分)

教室料金について (毎月の実施回数によって料金は異なります)

※お支払いは前納制となっております。(前納制・・・月末までに翌月分を納入)

区別	税別単価	1回/月	2回/月	3回/月	4回/月	5回/月
プール	900円	990円	1,980円	2,970円	3,960円	4,950円

## 応募方法

※先着順でのお申込みとなります

下記の日程で受付いたします。<1月受講料>をご用意の上、直接プール窓口にてお申込みください。  
先着順となりますので、お申込みが定員に達しましたら受付は終了となります。

先着受付開始

定期水泳教室

12月7日(月) 9:00~

他にもたくさん教室がございます!! 空き状況は窓口へお問い合わせください。

### 【体育館通年教室】

教室名	曜日	時間	対象	教室内容
バドミントン	火	10:30~12:00	高校生相当以上	バドミントンの基礎、応用技術を学びます。
卓球	火	10:30~12:00		卓球の基礎、応用技術を学びます。

### 【プール通年教室】

教室名	曜日	時間	対象	教室内容	
成人水泳(初級)	木	10:00~11:00	高校生相当以上	クロール・背泳ぎの基礎習得と平泳ぎの導入までを目指します。	
成人水泳	火	13:00~14:00		クロール25mを泳げる方	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎習得と4種目の泳力アップ、体力の向上を目指します。
		19:30~20:30			
成人水泳(初・中級)	金	11:00~12:00		水泳初心者~クロール25mを泳げる方	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎習得と4種目の泳力アップ、体力の向上を目指します。
ウォーキング&スイム	水	11:00~12:00		水泳初心者	水中ウォーキングに加え、泳法の練習も行います。初心者の方でも無理なく練習できるので、オススメです!
水中ウォーキング	火 木	11:00~12:00		水の特性を生かして、効率良く水中エクササイズを行います。	

## 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

<指定管理者 TM共同事業体 (株式会社東京アスレティッククラブ、三菱電機ビルテクノサービス株式会社)>

お問い合わせ

〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1

体育館

TEL 022-392-5340

プール

TEL 022-392-2595

URL

<http://www.miyahiro-sponavi.com/>

営業時間

9:00~21:00 (月1回保守点検日)