

2023年度 教室空き状況【プール】

◎ … 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

2023年11月11日現在

	教室名	曜日	時間	対象	空き状況	教室内容
子ども教室	幼児水泳	月	15:30～16:30	3歳6ヶ月以上の 未就学児	◎	水に入るのが怖い、顔を付けるのが怖いなど、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。
		火			◎	
		水			◎	
		木			◎	
		金			◎	
		土	10:00～11:00		○	
		土	13:00～14:00		◎	
	小学生水泳A	月	16:30～17:30	小学生 12級～4S級	◎	水に入るのが怖い、顔を付けるのが怖いなど、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。
		火			◎	
		水			◎	
		木			◎	
		金			◎	
		土	9:00～10:00		◎	
		土	14:00～15:00		◎	
	小学生水泳B	月	17:30～18:30	小学生 7級～M1級	◎	クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーの習得や各種タイムトライアルのクリアを目指して練習いたします。
		火			◎	
		水			◎	
		木			◎	
		金			◎	
		土	11:00～12:00		◎	
		土	15:00～16:00		◎	
成人教室	成人水泳（初中級）	月	11:00～12:00	高校生相当以上	○	クロール・背泳ぎの基礎練習と平泳ぎの導入までを目指します。
		火	13:00～14:00		◎	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎練習と4種目の泳力アップ、体力の向上を目指します。
	成人水泳	火	19:30～20:30		◎	水泳が初めての方でも安心！バタ足動作～クロール・背泳ぎの習得を目指し、泳ぎの基礎動作の練習を行います。
	成人水泳（初級）	木	10:00～11:00		◎	水泳が初めての方でも安心！バタ足動作～クロール・背泳ぎの習得を目指し、泳ぎの基礎動作の練習を行います。
	成人水泳（中上級）	金	11:00～12:00		◎	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎取得と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。
	健康水中運動教室	火	11:00～12:00		◎	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。
	水中ウォーキング	木	11:00～12:00		◎	水の特性を生かして効率良く動き、心肺機能の向上やシェイプアップを目指した運動プログラムを行います。

《お申込み方法》

直接温水プール窓口にてお申込みください。空き状況は変動いたしますので、あらかじめご了承ください。

受講料は開催月によって異なりますので、施設へお問い合わせください。

お問い合わせ：仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬
宮城広瀬温水プール TEL 022-392-2595