



### 教室プログラム

月	火	水	木	金	土
9:00	体育館	会議室	会議室	会議室	庭球場
9:30	★バドミントン(成人)	★骨盤矯正体操	★ビューティーアロマヨガ	★体幹エクササイズ	★小学生テニス
10:00	★卓球	★バランスエクササイズ	★膝痛腰痛肩こり改善	★体と心をほぐすヨガ	★中級テニス
10:30	★バドミントン(成人)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
11:00	★卓球	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
11:30	★バドミントン(成人)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
12:00	★卓球	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
12:30	★バドミントン(成人)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
13:00	★卓球	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
13:30	★バドミントン(成人)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
14:00	★卓球	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
14:30	★バドミントン(成人)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
15:00	★ちびっこ体操	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
15:30	★小学生体操(小1~3年)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
16:00	★小学生体操(小1~3年)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
16:30	★小学生体操(小1~3年)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
17:00	★小学生体操(小4~6年)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
17:30	★小学生体操(小4~6年)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
18:00	★小学生体操(小4~6年)	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
18:30	★小学生バドミントン	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
19:00	★ナイトヨガ	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
19:30	★ナイトヨガ	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
20:00	★ナイトヨガ	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
20:30	★ナイトヨガ	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス
21:00	★ナイトヨガ	★いきいき体操	★セルフケア体操	★バドミントン(成人)	★小学生テニス

(一部クラスを除き)  
振替制度がございます!  
「れんらくアプリ」から  
振替予約や欠席連絡が24時間  
好きな時に登録できます!  
★振替制度あり、他クラスからの振替可  
★振替制度あり、他クラスからの振替不可  
□子ども教室

### 教室プログラム

月	火	水	木	金	土
9:00					小学生水泳A①
9:30					小学生水泳A①
10:00					幼児水泳①
10:30			成人水泳(初級)		幼児水泳①
11:00	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
11:30	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
12:00	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
12:30	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
13:00	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
13:30	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
14:00	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
14:30	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
15:00	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
15:30	成人水泳(初級)	健康水中運動	ウォーキング&スイム	成人水泳(中上級)	小学生水泳B①
16:00	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	小学生水泳B②
16:30	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	小学生水泳B②
17:00	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳B②
17:30	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳A	小学生水泳B②
18:00	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B②
18:30	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B②
19:00	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B②
19:30	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B	小学生水泳B②
20:00	成人水泳	成人水泳	成人水泳	成人水泳	小学生水泳B②
20:30	成人水泳	成人水泳	成人水泳	成人水泳	小学生水泳B②
21:00	成人水泳	成人水泳	成人水泳	成人水泳	小学生水泳B②

全クラス振替制度が  
ございます!  
「れんらくアプリ」から  
振替予約や欠席連絡が24時間  
好きな時に登録できます!  
□子ども教室

### 体育館・子ども教室(通年)

教室名	対象	曜日・時間	内容	料金(税込)
ちびっこ体操	4歳以上の未就学児	(月)または(木) 15:00~16:00	体操を通して身体の使い方や身体を動かす楽しさを学びながら、小学校体育に向けた基礎技術の習得を目指します。	1,660円~ 4,150円 (1回あたり9830円)
小学生体操	小1~3年生	(月)または(木) 16:00~17:00	学校体育に基づき、体操を通じた基礎体力作りや運動能力の向上を目指します。	
小学生体操	小4~6年生	(月)または(木) 17:00~18:00	学校体育に基づき、体操を通じた基礎体力作りや運動能力の向上を目指します。	
小学生バドミントン	小1~6年生	(水) 17:00~18:30	バドミントンの基礎から始め、ゲームができるまでの知識・技術の習得を目指します。	2,280円~ 5,700円 (1回あたり1,140円)
仙台89ERSバスケットボール	小4~6年生	(木) 18:00~19:00	楽しみながらバスケットボールの基本・基礎の習得を目指します。基礎技術に加え、個人戦術理解とチームメイトとの協力プレイの楽しさを実感するクラスです。	6,000円
仙台89ERSバスケットボール	中学生~高校1年生	(木) 19:15~20:15	楽しみながらバスケットボールの基本・基礎の習得を目指します。基礎技術に加え、個人戦術理解とチームメイトとの協力プレイの楽しさを実感するクラスです。	

### 体育館・一般教室(通年) [対象:高校生相当以上]

教室名	曜日・時間	内容	料金(税込)
バドミントン	(火)10:30~12:00 または (木)13:00~14:30	バドミントンの基礎・応用技術を習得します。	2,280円~ 5,700円 (1回あたり1,140円)
卓球	(火) 10:30~12:00	卓球の基礎・応用技術を習得します。	
はじめてのヨガ	(金) 10:30~12:00	正しい呼吸法と一連のポーズにより身体の内側から癒え、美しい身体づくりを目指します。	
骨盤矯正体操	(火) 9:30~10:30	骨盤を意識して動かし、ゆがみや開きを矯正する体操を行います。	1,660円~ 4,150円 (1回あたり9830円)
バランスエクササイズ	(火)11:00~12:00 または (木)13:30~14:30	体幹を意識し正しいバランスが取れる身体づくりを行います。	
いきいき体操【中・高齢者対象】	(火) 13:00~14:00	ストレッチ体操を中心に、様々な運動を取り入れて体力づくりを行います。	
ピギナーヨガ	(火) 15:30~16:30	ヨガが初めての方や身体の硬い方でも安心して行えるヨガクラスです。	
ナイトヨガ	(火) 19:00~20:00	ゆっくりとしたエクササイズにより心をほぐし安眠へと導きます。	
ビューティーアロマヨガ	(水) 9:30~10:30	リラックス効果のあるアロマオイルの香りの中で全身をストレッチし、心身ともにリフレッシュをはかります。	
膝痛腰痛肩こり改善教室	(水) 11:00~12:00	ストレッチと筋力トレーニングを行いながら身体を引き締めていきます。	
セルフケア体操	(水) 13:00~14:00	身体の不調に合わせた体操を行い、全身のバランスを整えます。	
ソフトヨガ	(水) 14:30~15:30	自律神経を整え緊張と弛緩の中から心身ともに安定した状態に導いてくれます。	
体と心をほぐすヨガ	(木) 11:00~12:00	深い呼吸をゆっくりとしたエクササイズで、心も身体も気持ちよくほぐします。	
アロマヒーリングヨガ	(木) 18:45~19:45	アロマオイルの香りに癒されながら全身ストレッチを行い、心と身体をリラックスさせます。	
リフレッシュヨガ	(木) 20:00~21:00	1日の疲れをとりつつ、心と身体のリフレッシュをします。ストレス解消とともに良い眠りにも繋がっていきます。	
体幹エクササイズ	(金) 9:15~10:15	日常生活で抱えず使われる体幹を意識し、身体バランス向上効果などを目的にインナーマッスルを鍛えます。	

### 子ども教室 認定基準表(泳力の目安)

級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	M5	M4	M3	M2	M1	
泳力	顔つゆ5秒	潜り5秒	けのび5秒	グライダーキック5m	面かぶりクロール7m	クロール7m	クロール12.5m	クロール25m	背泳ぎキック動作25m	背泳ぎ25m	平泳ぎキック動作25m	平泳ぎ25m	バタフライキック動作25m	バタフライ25m	100m個人メドレー	100m個人メドレー各50mタイム	100m個人メドレータイム	200m個人メドレータイム

### 参加者募集

**TAC 高岡ウォーターパーク**  
TEL.022-277-8598  
〒989-3121 仙台市青葉区郷六字高岡57-1

**TAC 水の森ウォーターパーク**  
TEL.022-277-2713  
〒981-0962 仙台市青葉区水の森4-1-1

**TAC 鶴ヶ谷ウォーターパーク**  
TEL.022-252-1186  
〒983-0824 仙台市宮城野区鶴ヶ谷8-19-1

**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。