



楽しく運動ははじめませんか？

中田温水プール



大人水泳教室・水中運動クラス

1日無料 体験会のご案内

※中田温水プールの大人水泳教室及び水中運動クラスを1日無料で体験いただけます！

この1日無料体験会を受講されてから、入会手続きも可能です。

この機会に、是非！体験してみませんか？

8/31(日) 11:00より申込開始！

◎ 1日無料体験会日程

曜日	時間	対象	クラス	定員	料金	練習内容(種目)
月	10:30~11:30	高校生以上	水中運動 (水中ウォーキング) ※顔を水につけずに運動	10名	無料	①水中を上半身、下半身、肩、膝、股関節の可動域改善対策の実施 ②上半身・下半身の筋力維持対策運動の実施 ③代謝状態の改善運動(脂肪燃焼=有酸素運動)
火	10:30~11:30	高校生以上	水泳初級	5名		水慣れ・呼吸動作・姿勢づくり・クロールスイム基礎・背泳ぎ基礎
			水泳中級	5名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ基礎・バタフライ基礎
			水泳上級	5名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー
水	10:30~11:30	高校生以上	水中運動 (水中ウォーキング) ※顔を水につけずに運動	10名		①水中を上半身、下半身、肩、膝、股関節の可動域改善対策の実施 ②上半身・下半身の筋力維持対策運動の実施 ③代謝状態の改善運動(脂肪燃焼=有酸素運動)
木	10:30~11:30	高校生以上	水中運動 (水中ウォーキング) ※顔を水につけずに運動	10名		①水中を上半身、下半身、肩、膝、股関節の可動域改善対策の実施 ②上半身・下半身の筋力維持対策運動の実施 ③代謝状態の改善運動(脂肪燃焼=有酸素運動)
金	10:30~11:30	高校生以上	水泳初級	5名		水慣れ・呼吸動作・姿勢づくり・クロールスイム基礎・背泳ぎ基礎
			水泳中級	5名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ基礎・バタフライ基礎
			水泳上級	5名		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー

★申込方法★

・中田温水プール1階の受付窓口にて申込受付をしております。

・お電話等での申込はできません。※受講希望日の前日までに受付窓口で手続きが必要です

・定員となり次第、締め切りとなりますのでご了承ください。

※毎月第5週目は、教室はお休みとなります(水曜日は、毎月第4週目はお休みとなります)

キャンセルをされる場合は授業開始前日までにお電話ください。



スポーツを通して市民の方へ健康寿命向上の
お役に立ちたいと考えております！

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

営業時間→ 平日：10:00~21:00 土日：10:00~20:00

仙台市中田温水プール

指定管理者：イトマン・アシックス・イオングループ

TEL 022-306-5971