



楽しく運動はじめませんか？

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？

◎ 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★

・毎週10:00より 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