

令和3年度 盛岡市立総合プール 第1期水泳教室

	名称	対象	内容	定員	開催時間	参加料	回数	開催日
月曜日	月曜水泳Ⅰ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	16名	10:15～11:15	9,680	11	4/12、19、26
	月曜水泳Ⅱ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	16名	11:30～12:30			5/10、17、24、31
	月曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依じての練習	30名	15:30～16:30			6/7、14、21、28
	月曜水泳Ⅲ	中学生以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	16名	19:30～20:30			
火曜日	火曜水中運動	18歳以上	有酸素運動・筋トレ（低～中強度）	20名	10:30～11:15	5,600	8	4/13、27
	火曜水泳Ⅰ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・健康維持	24名	11:30～12:30	7,040		5/11、25
	火曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依じての練習	30名	15:30～16:30			6/1、8、22、29
水曜日	水曜アクアビクス	18歳以上	筋トレ・有酸素運動（中～高強度）	30名	10:15～11:15	9,680	11	4/14、21、28
	水曜水泳Ⅰ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	24名	11:30～12:30			5/12、19、26
	水曜水泳Ⅰ（はじめて水泳）		浮けない方、初めて水泳を習う方					6/2、9、16、23、30
	水曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依じての練習	30名	15:30～16:30			
木曜日	木曜水泳Ⅰ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	24名	10:15～11:15	8,800	10	4/15、22
	木曜水泳Ⅱ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	24名	11:30～12:30			5/6、13、20、27
	木曜水中運動	18歳以上	有酸素運動・筋トレ（中強度）	20名	11:30～12:30			6/3、10、17、24
	木曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依じての練習	30名	15:30～16:30			
金曜日	金曜水泳Ⅰ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	32名	10:15～11:15	7,920	9	4/16、23
	金曜水泳Ⅰ（はじめて水泳）		浮けない方、初めて水泳を習う方					5/7、14、21、28
	金曜水泳Ⅱ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	24名	11:30～12:30			6/4、11、25
	金曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依じての練習	30名	15:30～16:30			
土曜日	土曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依じての練習	30名	12:00～13:00	2,640	3	4/17、24
	土曜水泳Ⅰ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得・練習	16名	13:30～14:30			5/15
	土曜アクアビクス	18歳以上	筋トレ・有酸素運動（高強度）	10名	19:30～20:30	3,520	4	（6/12アクアのみ開催）