

令和3年度 盛岡市立総合プール

第2期 水泳教室の受付について

第2期 開催期間:9月6日(月)～10月9日(土) * 日程表は裏面参照

継続受付<6月7日(月)～6月30日(水)>

◆第1期水泳教室参加者対象◆

現在受講中の教室へ継続可能です。

(期間内にお支払をお願いします)

但し、1期で定員となりました

月曜水泳Ⅰ・月曜水泳Ⅱ・月曜水泳Ⅲ・土曜幼児水泳教室

は継続受付いたしません。

下記期日よりお電話にてお申し込みください。

新規受付<7月25日(日)電話受付> ☎019-634-0450

10:00～ 月曜水泳Ⅰ

10:30～ 月曜水泳Ⅱ

11:00～ 月曜水泳Ⅲ

11:30～ その他(大人向け)教室

14:00～ 土曜幼児教室

15:00～ その他幼児教室

※ **7月26日(月)～8月8日(日)20:00** までにお支払をお願いいたします。

(電話受付のみではお申込み完了とはなりません。)

お得な複数割引

個人または家族(同居世帯)で2教室以上にお申込みいただくと、お申込み教室すべて参加料が10%割引になります。

* 対象は、水泳教室・フィットネス教室、いずれも同時申込みに限ります。

盛岡市立総合プール

〒020-0866 盛岡市本宮5丁目3-1

電 話 : 019-634-0450

受付時間 : 10:00～20:00

休館日 : 第3火曜日

令和3年度 盛岡市立総合プール 第2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	3,520	4	9/6、13、27 10/4
	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			
	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			
	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	2,800	4	9/7、14、28 10/5
	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	3,520		
	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			
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	4,400	5	9/8、15、22、29 10/6
	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			
	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					
	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	3,520	4	9/9、16、30 10/7
	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			
	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			
	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	3,520	4	9/10、17、24 10/8
	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					
	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			
	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	3,520	4	9/11、18、25 10/9
	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			
	土曜アクアビクス	18歳以上	筋トレ・有酸素運動（高強度）	15名	19:30～20:30			

* 受付方法は裏面をご覧ください。

* 欠席、水中運動・アクアビクス間での振替、各教室の体験受付は9月4日(土)から開始します。

* お一人1回に限り、無料で体験できます。参加希望日の前日までにご予約ください。(☎019-634-0450)