

9月8日現在

第2期水泳教室日程**変更**のお知らせ

コロナウイルス感染症対策における休館及び、プール水替えにともない第2期水泳教室の開催日程が変更となりました。

変更前 9月6日（月）～10月9日（土）

変更後 9月27日（月）～10月27日（水）

お申込み済みの方は、変更後の日程をご確認のうえご参加ください。

また、プール営業再開は9月27日（月）予定となっております。

第3期教室の継続受付（第2期申込者対象）を9月13日（月）より電話にて行います。新規受付は、10月3日（土）となります。

新型コロナウイルス感染状況により、休館措置期間が延長された場合は、プール営業再開、教室開催が変更となりますのでホームページ、お電話で、随時ご確認をお願いいたします。

盛岡市総合プール

〒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	9/27
	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			10/4、11、18
	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	9/28
	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		10/5、12、26
	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	9/29
	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			10/6、13、20、27
	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	9/30
	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			10/7、14、21
	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	10/1、8、15、22
	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	10/2、9、16、23
	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			

* 欠席、水中運動・アクアビクス間の振替、各教室の体験受付は9月26日(日)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)