

令和3年度 盛岡市立総合プール

第3期 水泳教室の受付について

開催期間：11月1日(月)～12月25日(土)

継続受付＜9月13日(月)～9月30日(木)＞ お電話でお申込み

◆第2期水泳教室申込者対象◆

現在、申込の教室へ継続可能です。

(9月27日(月)～10月17日(日)までにお支払をお願いします)

但し、2期で定員となりました

土曜水泳Ⅰ、土曜幼児水泳

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＜10月3日(日)電話受付＞ ☎019-634-0450

10:00～ 土曜水泳Ⅰ

10:30～ その他(大人向け)教室

15:00～ 幼児水泳教室

※ 10月4日(月)～10月17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3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・バタフライの練習	16 名	10:15 ～ 11:15	7,040	8	11/1、8、15、22、29 12/6、13、20
	月曜水泳Ⅱ	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習	24 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	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	3,500	5	11/2、9、30 12/7、14、
	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	4,400		
	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	6,160	7	11/10、17、24 12/1、8、15、22
	水曜水泳Ⅰ 水曜水泳Ⅰ（はじめて水泳）	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得	24 名	11:30 ～ 12:30			
			浮く・けのび・バタ足の練習					
	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	24 名	10:15 ～ 11:15	6,160	7	11/11、18、25 12/2、9、16、23
	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 金曜水泳Ⅰ（はじめて水泳）	18歳以上	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得	32 名	10:15 ～ 11:15	6,160	7	11/12、19、26 12/3、10、17、24
			浮く・けのび・バタ足の練習		10:15 ～ 11:15			
	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	5,280	6	11/13、20 12/4、11、18、25
	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	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	19:00 ～ 20:00			

- * 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10月31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)