

令和3年度 盛岡市立総合プール
第4期 水泳教室の受付について

開催期間：1月17(月)～3月19日(土)

継続受付＜11月8日(月)～11月30日(火)＞

◆第3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)

新規受付＜12月5日(日) 15:00～電話受付＞

☎019-634-0450

※12月6日(月)～12月26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4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	20名	10:15～11:15	7,920	9	1/17、24、31
	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	30名	11:30～12:30			2/7、14、21、28
	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			3/7、14
	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	20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	4,200	6	1/25
	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	30名	11:30～12:30	5,280		2/1、8、22
	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			3/1、8
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	7,040	8	1/19、26
	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	30名	11:30～12:30			2/2、9、16
	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					3/2、9、16
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	30名	10:15～11:15	7,920	9	1/20、27
	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	30名	11:30～12:30			2/3、10、17、24
	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			3/3、10、17
	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	40名	10:15～11:15	7,040	8	1/21、28
	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					2/4、18、25
	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	30名	11:30～12:30			3/4、11、18
	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	1/22、29
	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	20名	13:30～14:30			2/12、19
	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			3/12、19

* 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1月16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)