

令和4年度 盛岡市立総合プール 第2期水泳教室

開催期間 9月6日(火)～10月6日(木)

	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	30名	10:15～11:15	2,640	3	9/12、26 10/3
	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			
	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	40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	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)	30名	10:30～11:15	2,800	4	9/6、13、27 10/4
	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	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	40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	9/7、14、21、28 10/5
	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			
	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	40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	4,400	5	9/8、15、22、29 10/6
	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			
	木曜水中運動	18歳以上	有酸素運動・筋トレ(中強度)	30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	40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	30名	10:15～11:15	2,640	3	9/9、16、30
	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	30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			
幼児ステップアップ	5m泳げる幼児(補助具無し)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習	10名	16:30～17:30				
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	9/10、17、24 10/1
	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			
	土曜アクアビクス	18歳以上	筋トレ・有酸素運動(高強度)	20名	19:00～20:00			