

令和4年度 盛岡市立総合プール 第3期水泳教室

開催期間 10月29日(土)～12月24日(土)

	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	7,040	8	10/31
	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			11/7、14、21、28
	月曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依る練習	40名	15:30～16:30			12/5、12、19
	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	4,200	6	11/1、8、22、29
	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		12/6、13
	火曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	泳力に依る練習	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	6,160	7	11/2、9、16、30
	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			12/7、14、21
	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	泳力に依る練習	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	6,160	7	11/10、17、24
	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			12/1、8、15、22
	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	泳力に依る練習	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	7,040	8	11/4、11、18、25
	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					12/2、9、16、23
	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	泳力に依る練習	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	泳力に依る練習	30名	12:00～13:00	7,040	8	10/29
	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			11/5、12、26
	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			12/3、10、17、24