

# 令和4年度 盛岡市立総合プール 第4期水泳教室

開催期間 1月16日(月)～3月18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	7,920	9	1/16、23、30		
	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			2/6、13、20、27		
	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			3/6、13		
	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	4,900	7	1/24、31		
	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			6,160	2/7、14、28	
	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				3/7、14	
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	7,920	9	1/18、25		
	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			7,920	9	2/1、8、15、22
	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	7,040	8	1/19、26		
	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			2/2、9、16		
	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			3/2、9、16		
	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	7,920	9	1/20、27		
	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						2/3、10、17、24	
	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			3/3、10、17		
	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	5,280	6	1/21、28		
	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			2/18		
	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			3/4、11、18		