

# 令和5年度 盛岡市立総合プール 第1期水泳教室

開催期間 4月10日(月)～6月30日(金)

	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	10,560	12	4/10、17、24、 5/1、8、15、22、29 6/5、12、19、26
	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			
	ポイント水泳	18歳以上	平泳ぎ・バタフライをメインとした練習 ※	20名	14:00～15:00			
	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(水深65cm、110cm)	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・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	10:15～11:15	7,920	9	4/11、25 5/2、9、23、30 6/6、13、27
	火曜水泳	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			
	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(水深65cm、110cm)	30名	15:30～16:30			
	火曜幼児ステップアップ	本年度4～6歳になるもぐれる幼児	泳力に依じての練習(水深110cm)	10名	16:30～17:30			
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	9,680	11	4/12、19、26 5/10、17、24、31 6/7、14、21、28
	水曜水泳	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			
	はじめて水泳(水曜水泳)		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(水深65cm)	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	9,680	11	4/13、20、27 5/11、18、25 6/1、8、15、22、29
	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)	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(水深65cm、110cm)	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	30名	10:15～11:15	7,040	8	4/14、21、28 5/12、19、26 6/9、30
	はじめて水泳(金曜水泳Ⅰ)		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(水深65cm、110cm)	30名	15:30～16:30			
	金曜幼児ステップアップ	本年度4～6歳になるもぐれる幼児	泳力に依じての練習(水深110cm)	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(水深60cm、110cm)	30名	12:00～13:00	2,640	3	4/15、22 5/20
	土曜水泳	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)	15名	19:00～20:00			

※ ポイント水泳は、各期で内容が変わります。