

令和5年度 盛岡市立総合プール 第4期水泳教室

開催期間 1月15日(月)～3月16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	1/15、22、29
	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			2/5、19、26
	ポイント水泳	18歳以上	バタフライ・クロールの練習 ※	20名	14:00～15:00			3/4、11
	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	6,160	7	1/23、30
	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			2/6、13、27
	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			3/5、12
	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	7,920	9	1/17、24、31
	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			2/7、14、21、28
	はじめて水泳(水曜水泳)		浮けない方、初めて水泳を習う方					3/6、13
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、110cm)	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	1/18、25
	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			2/1、8、15、22、29
	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			3/7、14
	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	1/19、26
	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					2/2、9、16
	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			3/1、8、15
	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	7,040	8	1/20、27
	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			2/3、10、17、
	土曜アクアビクス	18歳以上	筋トレ・有酸素運動(中～高強度)	15名	19:00～20:00			3/2、9、16