

令和6年度 盛岡市立総合プール 第1期水泳教室

開催期間 4月8日(月)～5月24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	4種目の習得	30名	10:15～11:15	4,400円	5	4/8、15、22 5/13、20
	月曜水泳Ⅱ	18歳以上	4種目の習得と技術向上	30名	11:30～12:30			
	月曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	段階を踏み『泳げる』を目指す	30名	15:30～16:30			
	月曜水泳Ⅲ	中学生以上	4種目の習得	20名	19:30～20:30			
火曜日	火曜水中運動	18歳以上	有酸素運動・筋力トレーニング(低～中強度)	20名	10:15～11:15	4,400円	5	4/9、23、30 5/7、14
	火曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	20名	11:30～12:30			
	火曜ポイント水泳	18歳以上	平泳ぎの習得	20名	11:30～12:30			
	火曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	段階を踏み『泳げる』を目指す	30名	15:30～16:30			
水曜日	水曜アクアビクス	18歳以上	筋力トレーニング・有酸素運動(中～高強度)	30名	10:15～11:15	6,160円	7	4/10、17、24 5/1、8、15、22
	水曜水泳Ⅰ はじめて水泳(水曜水泳Ⅰ)	18歳以上	4種目の習得 潜る、浮くから『泳げる』を目指す	30名	11:30～12:30			
	水曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	段階を踏み『泳げる』を目指す	30名	15:30～16:30			
木曜日	木曜水泳Ⅰ はじめて水泳(木曜水泳Ⅰ)	18歳以上	4種目の習得 潜る、浮くから『泳げる』を目指す	30名	10:15～11:15	6,160円	7	4/11、18、25 5/2、9、16、23
	木曜水泳Ⅱ	18歳以上	4種目の習得と技術向上	30名	11:30～12:30			
	木曜水中運動	18歳以上	有酸素運動・筋力トレーニング(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	段階を踏み『泳げる』を目指す	30名	15:30～16:30			
	金曜水泳Ⅰ はじめて水泳(金曜水泳Ⅰ)	18歳以上	4種目の習得 潜る、浮くから『泳げる』を目指す	30名	10:15～11:15			
金曜日	金曜水泳Ⅱ	18歳以上	4種目の習得と技術向上	30名	11:30～12:30	5,280円	6	4/12、19、26 5/10、17、24
	金曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	段階を踏み『泳げる』を目指す	30名	15:30～16:30			
	土曜幼児水泳	本年度4～6歳になる幼児	段階を踏み『泳げる』を目指す	30名	12:00～13:00			
土曜日	土曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	20名	13:30～14:30	3,520円	4	4/13、20、27 5/18
	土曜アクアビクス	18歳以上	筋力トレーニング・有酸素運動(中～高強度)	20名	19:00～20:00			

※4種目はクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライです。