

令和6年度 盛岡市立総合プール 第5期水泳教室

開催期間 1月14日(火)～3月14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	6,160円	7	1/20、27 2/3、10、17 3/3、10
	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	5,280円	6	1/14、28 2/4、25 3/4、11
	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	クロール	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	7,920円	9	1/15、22、29 2/5、12、19、26 3/5、12
	水曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	30名	11:30～12:30			
	はじめて水泳(水曜水泳Ⅰ)		潜る、浮くから『泳げる』を目指す					
	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	18歳以上	4種目の習得	30名	10:15～11:15	7,920円	9	1/16、23、30 2/6、13、20、27 3/6、13
	はじめて水泳(木曜水泳Ⅰ)		潜る、浮くから『泳げる』を目指す					
	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			
金曜日	金曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	30名	10:15～11:15	7,920円	9	1/17、24、31 2/7、14、21、28 3/7、14
	はじめて水泳(金曜水泳Ⅰ)		潜る、浮くから『泳げる』を目指す					
	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			
	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			
土曜日	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	6,160円	7	1/18、25 2/1、8、15 3/1、8
	土曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	20名	13:30～14:30			
	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。

※土曜幼児教室のみ12月8日(日)10:00～電話受付。