

# 令和7年度 盛岡市立総合プール 第4期水泳教室

開催期間 11月1日(土)～12月25日(木)

	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	10:30～11:30	5,550円	6	11/10、17 12/1、8、15、22
	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Ⅱ	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)	25名	10:15～11:15	5,550円	6	11/4、11、25 12/2、9、23
	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	バタフライ	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	7,400円	8	11/5、12、19、26 12/3、10、17、24
	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	7,400円	8	11/6、13、20、27 12/4、11、18、25
	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)	25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	6,475円	7	11/7、14、21、28 12/5、12、19
	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	7,400円	8	11/1、8、15、22、29 12/6、13、20、
	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。