令和8年度　盛岡市立総合プール　第５期水泳教室

開催期間　１月１２日(火)～３月１３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	４種目の習得と技術向上	３０名	１０：３０～１１：３０	８，０００円	８	1/18、25 2/1、8、15、22 3/1、8
	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	６，０００円	６	1/12、26 2/2、9 3/2、9
	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	１０名	１４：００～１５：００			
	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	９，０００円	９	1/13、20、27 2/3、10、17、24 3/3、10
	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	８，０００円	８	1/14、21、28 2/4、18、25 3/4、11
	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 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	９，０００円	９	1/15、22、29 2/5、12、19、26 3/5、12
	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	７，０００円	７	1/16、23、30、 2/13、20 3/6、13
	土曜水泳Ⅰ	18歳以上	４種目の習得	２０名	１３：３０～１４：３０			

※４種目はクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライです。