

令和7年度 盛岡市立総合プール 第1期水泳教室

開催期間 4月7日(月)～5月31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	30名	10:15～11:15	6,475円	7	4/7、14、21、28 5/12、19、26	
	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	3,700円	4	4/8、22 5/13、27	
	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	7,400円	8	4/9、16、23、30 5/7、14、21、28	
	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	4/10、17、24 5/1、8、15、22、29	
	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	7,400円	8	4/11、18、25 5/2、9、16、23、30	
	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	3,700円	4	4/12、19、26 5/31	
	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3月20日(木)13:30～電話受付。