

令和7年度 盛岡市立総合プール 第3期水泳教室

開催期間 9月1日(月)～10月9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種目の習得と技術向上	30名	10:30～11:30	4,625円	5	9/1、8、22、29 10/6	
	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	3,700円	4	9/2、9、30 10/7	
	火曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	30名	11:30～12:30				
	火曜ポイント水泳	18歳以上	背泳ぎの習得	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	5,550円	6	9/3、10、17、24 10/1、8	
	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	5,550円	6	9/4、11、18、25 10/2、9	
	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	3,700円	4	9/5、12、26 10/3	
	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	9/6、13、27 10/4	
	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。