

令和7年度 盛岡市立総合プール 第5期水泳教室

開催期間 1月13日(火)～3月14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	6,475円	7	1/19、26
	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			2/2、9、16
	月曜水泳Ⅲ	中学生以上	4種目の習得	20名	19:30～20:30			3/2、9
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	6,475円	7	1/13、27
	火曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	20名	11:30～12:30			2/3、10、24
	火曜ポイント水泳	18歳以上	平泳ぎ	20名	11:30～12:30			3/3、10
	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	1/14、21、28
	水曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	30名	11:30～12:30			2/4、18、25
	はじめて水泳(水曜水泳Ⅰ)		潜る、浮くから『泳げる』を目指す					3/4、11
	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	35名	10:15～11:15	8,325円	9	1/15、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					2/5、12、19、26
	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			3/5、12
	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	8,325円	9	1/16、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					2/6、13、20、27
	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			3/6、13
	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	1/17、24、31
	土曜水泳Ⅰ	18歳以上	4種目の習得	20名	13:30～14:30			2/7、14、21
	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			3/7、14

※4種目はクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライです。