

令和7年度盛岡市立総合プール自主事業第5期水泳教室開催要項

- 1・主 旨 水泳や水中運動などを通じて、水泳技術、基礎運動能力の向上や健康、体力の維持増進を図ること、また、水泳の魅力を伝え、コミュニティを形成することにより参加者間の交流を図り、仲間づくりや運動を習慣付けることを目的として実施する。
- 2・主 催 公益財団法人 盛岡市スポーツ協会
- 3・共 催 盛岡市
- 4・主 管 盛岡市立総合プール
- 5・会 場 盛岡市立総合プール
- 6・期 日 令和8年1月13日～令和8年3月14日
- 7・時 間 別表の通り
- 8・対 象 大人向け水泳教室は18歳以上（月曜水泳Ⅱのみ中学生以上）
幼児水泳教室は令和7年度中に4～6歳になる幼児（おむつが外れていること。）
- 9・実施内容
 - ①月曜水泳Ⅱ・木曜水泳Ⅱ・金曜水泳Ⅱ
4泳法の習得と技術向上を目指す。
 - ②月曜水泳Ⅰ、月曜水泳Ⅲ、火曜水泳Ⅰ、水曜水泳Ⅰ、木曜水泳Ⅰ
金曜水泳Ⅰ、土曜水泳Ⅰ
4泳法の習得と運動習慣を身につけることを目指す。
 - ③火曜ポイント水泳
期毎に種目を限定しその種目の習得を目指す。第5期は平泳ぎ。
 - ④火曜・木曜水中運動
水中で有酸素運動、筋力トレーニングを行い健康、体力の維持増進、身体機能性の向上を目指す。火曜は低～中強度、木曜日は中強度の運動強度で実施。
 - ⑤水曜・土曜アクアビクス
水中で筋力トレーニング、有酸素運動を行い健康、体力の維持増進、身体機能性の向上を目指す。水曜は中～高強度、土曜日は高強度の運動強度で実施。
 - ⑥月～金曜各幼児教室
参加者の泳力に合わせ段階を踏み泳げるようになることを目指す。

⑦はじめて水泳

水泳が初めての方を対象に潜る、浮く等段階を踏み泳げるようになることを目指す。

- 10・参 加 料 1回当たり925円(税込)とし、別表に定めた期の各曜日の該当教室の実施回数を乗じた金額を参加料とする。
また、途中参加の場合は期の該当教室の残回数に1回当たり925円(税込)を乗じた金額を参加料とする。
- 11・申込方法 10:00～20:00の間に盛岡市立総合プール受付にて参加料を添え申し込む。
- 12・周知方法 盛岡市広報、館内掲示、受付窓口にて要項配布、盛岡市スポーツ協会ホームページ、盛岡市立総合プール SNS 等
- 13・保 険 水泳三団体総合補償制度
- 14・そ の 他 ①参加教室の初回を過ぎてからの参加料の返金は原則行わない。
②受講中の怪我等により参加が困難となった場合は残回数分の参加料を返金する。
③教室が開始してからの教室変更はできない。
④各教室の申し込み人数が少ない場合、申し込み者全員と協議の上、教室開催の可否を決定する。
⑤妊娠中、または妊娠の疑いのある方の参加はできない。また、持病等お持ちの方は医師に相談の上、申し込むこと。
⑥欠席について
 ・水泳教室参加
 希望者には当プールのみ使用できるプール入場引換券を配布。
 ・アクアビクス、水中運動教室
 当プールのみで使用できるプール入場引換券または同期内別曜日のいずれかの教室に振替。
⑦個人または同一世帯で複数の教室に同時に申し込みの場合、複数割引として各教室の参加料を10%割り引く。
⑧社会情勢、あるいは自然災害等、その他やむを得ない事情により、教室の開催が困難な場合は教室を中止する。
⑨参加者はメール登録を行う。また、突発的な緊急連絡(教室の中止、変更)等については登録いただいたメールにて通知する。