

盛岡市立総合プール主催事業①

| 講座名・主催・連絡先 | 日時・回数・会場 | 内容 (受講料・費用) | 対象 (定員) | 申込 開始 |
|---|----------------|-----------------------------------|------------|-----------------------|
| 各種水泳教室 市立総合プール(本宮5丁目) TEL634-0450 | 4/8(土)~5/20(土) | 表1のとおり ※各種割引制度あり (最大50%OFF) | 表1のとおり | 3/19 (日) 15:30~ |

表1 盛岡市立総合プールの各種水泳教室

| 教室名 | | 曜日・回数・時間 | | | 定員 | 対象 | 費用 |
|--------|-------|----------|---------------|---------------|---------------------------|---------|---------|
| 水泳 | (初級) | 木曜 | 5 回 | 10時30分~11時30分 | / | 18歳以上 | 4,320 円 |
| | | 金曜 | 5 回 | 10時30分~11時30分 | / | | 4,320 円 |
| | (中級) | 月曜 | 6 回 | 19時00分~20時00分 | / | 中学生以上 | 5,184 円 |
| | | 火曜 | 4 回 | 11時30分~12時30分 | / | | 3,456 円 |
| | | 水曜 | 5 回 | 10時30分~11時30分 | / | | 4,320 円 |
| | | 金曜 | 5 回 | 11時30分~12時30分 | / | | 4,320 円 |
| | | 土曜 | 4 回 | 13時30分~14時30分 | 40 | | 3,456 円 |
| | | 月曜 I | 6 回 | 10時15分~11時15分 | / | | 18歳以上 |
| | 月曜 II | 6 回 | 11時15分~12時30分 | / | 5,184 円 | | |
| | 木曜 I | 5 回 | 11時30分~12時30分 | / | 4,320 円 | | |
| 水中運動 | 火曜 | 4 回 | 11時30分~12時30分 | 40 | 18歳以上 | 3,456 円 | |
| | 木曜 | 5 回 | 11時45分~12時45分 | 40 | | 4,320 円 | |
| アクアビクス | 水曜 | 5 回 | 11時45分~12時45分 | 40 | 18歳以上 | 4,320 円 | |
| | 土曜 | 4 回 | 19時00分~20時00分 | 30 | | 中学生以上 | 3,456 円 |
| 幼児水泳 | 月曜 I | 6 回 | 15時30分~16時30分 | 40 | 29年度中に 4~6歳にな る 子ども | 5,184 円 | |
| | 火曜 I | 4 回 | | 40 | | 3,456 円 | |
| | 水曜 I | 5 回 | 14時45分~15時45分 | 40 | | 4,320 円 | |
| | 水曜 II | 5 回 | 16時00分~17時00分 | 40 | | 4,320 円 | |
| | 木曜 I | 5 回 | 15時30分~16時30分 | 40 | | 4,320 円 | |
| | 金曜 I | 5 回 | 14時45分~15時45分 | 40 | | 4,320 円 | |
| | 金曜 II | 5 回 | 16時00分~17時00分 | 40 | | 4,320 円 | |
| | 土曜 I | 4 回 | 12時00分~13時00分 | 30 | | 3,456 円 | |

盛岡市立総合プール主催事業②

| 講座名・主催・会場・連絡先 | 日時・回数 | 内容 (参加料等) | 対象 (定員) | 申込 開始 |
|--|---|---|------------|----------|
| 各種フィットネス教室 市立総合プール 会議室 (本宮5丁目3-1)TEL634-045 | 4/10(月)～5/19(金) (曜日・教室により回数 が変わります) | 脂肪燃焼・体力向上・ リフレッシュ効果などを 目的とした運動 (2,808円～4,860円) 【詳細はプールまで】 ※水泳教室との 同時申込割引有 | 表2のとおり | 3/19 |
| | | | | (日) |
| | | | | ★14時半 |
| | | | | ●14時 |

表2 盛岡市立総合プールの各種フィットネス教室

| 教室名 | 曜日 | 回数 | 時間 | 対象 | 募集 | 費用 |
|------------------------|-----------------|-----|-------------|-------------------------|-------|---------|
| ● トータルフィットネス | 4/10(月)～5/15(月) | 全6回 | 10:30～11:30 | 18才以上の男女 | 5人 | 4,212 円 |
| ★ キッズ体育 | 4/10(月)～5/15(月) | 全6回 | 15:30～16:15 | 平成29年度 5、6歳になる子供 | 10人 | 4,212 円 |
| ★ ジュニア体育 | 4/10(月)～5/15(月) | 全6回 | 16:30～17:30 | 平成29年度 小学校1、2年生 | 5人 | 4,860 円 |
| ● よるイチピラティス | 4/10(月)～5/15(月) | 全6回 | 19:15～20:15 | 16才以上の男女 | 5人 | 4,212 円 |
| ● ピラティス | 4/11(月)～5/9(火) | 全4回 | 10:00～11:00 | 18才以上の男女 | 10人 | 2,808 円 |
| ★ 親子体育あそび | 4/11(月)～5/9(火) | 全4回 | 15:00～16:00 | 平成29年度3、4歳 になる子供と保護者 | 親子12組 | 3,240 円 |
| ★ キッズ体育 | 4/11(月)～5/9(火) | 全4回 | 16:15～17:00 | 平成29年度 5、6歳になる子供 | 5人 | 2,808 円 |
| ★ ジュニアダンス | 4/11(月)～5/9(火) | 全4回 | 17:45～18:45 | 平成29年度 小学1～6年生 | 10人 | 3,240 円 |
| ● ズンバ | 4/11(月)～5/9(火) | 全4回 | 19:15～20:15 | 16才以上の男女 | 5人 | 2,808 円 |
| ● 歩くエアロビクス | 4/12(水)～5/17(水) | 全5回 | 10:00～11:00 | 18才以上の男女 | 5人 | 3,510 円 |
| ● コアシェイプ | 4/12(水)～5/17(水) | 全5回 | 11:15～12:15 | 18才以上の男女 | 5人 | 3,510 円 |
| ● リラックスヨガ | 4/12(水)～5/17(水) | 全5回 | 14:00～15:00 | 18才以上の男女 | 10人 | 3,510 円 |
| ★ ジュニアヒップホップ | 4/12(水)～5/17(水) | 全5回 | 16:30～17:15 | 平成29年度 6歳～小学4年生 | 10人 | 3,510 円 |
| ● ベリーダンス | 4/12(水)～5/17(水) | 全5回 | 19:15～20:15 | 16才以上の女性 | 15人 | 3,510 円 |
| ● あさいチピラティス | 4/13(木)～5/18(木) | 全5回 | 10:00～11:00 | 18才以上の男女 | 5人 | 3,510 円 |
| ★ ジュニアコアトレ | 4/13(木)～5/18(木) | 全5回 | 16:30～17:30 | 小学生 | 10人 | 4,050 円 |
| ★ ジュニア体育 (トランポリン専攻) | 4/13(木)～5/18(木) | 全5回 | 17:30～18:30 | 平成29年度 小学校1～3年生 | 8人 | 4,050 円 |
| ● ナイトピラティス | 4/13(木)～5/18(木) | 全5回 | 19:15～20:15 | 16才以上の男女 | 10人 | 3,510 円 |
| ● リラックスヨガⅠ | 4/14(金)～5/19(金) | 全5回 | 10:00～11:00 | 18才以上の男女 | 10人 | 3,510 円 |
| ● リラックスヨガⅡ | 4/14(金)～5/19(金) | 全5回 | 11:15～12:15 | 18才以上の男女 | 10人 | 3,510 円 |
| ● ごごイチピラティス | 4/14(金)～5/19(金) | 全5回 | 13:30～14:30 | 18才以上の男女 | 15人 | 3,510 円 |
| ★ キッズ体育Ⅰ | 4/14(金)～5/19(金) | 全5回 | 14:40～15:25 | 平成29年度 4、5歳になる子供 | 5人 | 3,510 円 |
| ★ キッズ体育Ⅱ | 4/14(金)～5/19(金) | 全5回 | 15:35～16:20 | 平成29年度 5、6歳になる子供 | 5人 | 3,510 円 |
| ★ ジュニア体育 | 4/14(金)～5/19(金) | 全5回 | 16:40～17:40 | 平成29年度 小学校1、2年生 | 5人 | 4,050 円 |
| ● ステップエクササイズ | 4/14(金)～5/19(金) | 全5回 | 19:00～20:00 | 16才以上の男女 | 5人 | 3,510 円 |

盛岡市立総合プール主催③

| 講座名・主催・連絡先 | 日時・回数・会場 | 内容 (受講料・費用) | 対象 (定員) | 申込 開始 |
|--|-----------------|----------------|------------|--------------------|
| 第1期スポーツ英会話教室 市立総合プール (本宮字松幅)Tel634-0450 | 4/14(金)～5/19(金) | 表3のとおり | 表3のとおり | 3/19 (日) 15時 |

表3 市立総合プールの各種英会話教室

| 教室名 | | 曜日・回数・時間 | | | 対象 | 費用 |
|------|------|----------|----|---------------|--------------|--------|
| 一般 | (初級) | 金曜 | 5回 | 14時00分～15時15分 | 18歳以上 | 8,100円 |
| キッズⅠ | (初級) | 金曜 | 5回 | 15時30分～16時00分 | 29年度3～5歳 | 6,480円 |
| キッズⅡ | (初級) | 金曜 | 5回 | 16時15分～17時00分 | 29年度5歳～小学1年生 | 8,100円 |
| ジュニア | (初級) | 金曜 | 5回 | 17時15分～18時00分 | 29年度小学1～3年 | 8,100円 |

盛岡市立総合プール主催④

| 講座名・主催・連絡先 | 日時・回数・会場 | 内容 (受講料・費用) | 対象 | 申込 開始 |
|---|----------|----------------|--------|-----------------------|
| 障がい者スポーツ教室 市立総合プール (本宮字松幅) Tel 634-0450 | 4/15(土) | 表4のとおり | 表4のとおり | 3/19 (日) 13時30分 |

表4 盛岡市立総合プールの障がい者スポーツ教室

| 教室名 | 曜日・回数・時間 | | | 定員 | 対象 | 費用 |
|-----------|----------|----|---------------|----|----------------|-----------------------|
| ストレッチ運動など | 土曜 | 1回 | 9時30分～10時20分 | 10 | 知的・発達障がいのある小学生 | 各540円 両方申込 972円 |
| 水慣れ | 土曜 | 1回 | 10時50分～11時40分 | 10 | 知的・発達障がいのある小学生 | |