

(活動日)不定期 (時間)16:00~18:00 (場所)盛岡市総合プール

| 1月 | | 2月 | | 3月 | | 4月 | | 5月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | |
|----|---|-----|--|----|---|-----|--|----|---|-----|--|----|---|-----|--|----|---|-----|----|-----|-----|-----|---|
| 1 | 水 | | | 1 | 土 | 活動日 | | 1 | 土 | 活動日 | | 1 | 火 | | | 1 | 金 | | 1 | 水 | | 1 | 月 |
| 2 | 木 | | | 2 | 日 | | | 2 | 金 | | | 2 | 水 | | | 2 | 土 | 活動日 | 2 | 火 | | 2 | 火 |
| 3 | 金 | | | 3 | 月 | | | 3 | 土 | | | 3 | 木 | | | 3 | 日 | | 3 | 水 | | 3 | 水 |
| 4 | 土 | | | 4 | 火 | | | 4 | 日 | | | 4 | 金 | | | 4 | 月 | | 4 | 木 | | 4 | 木 |
| 5 | 日 | | | 5 | 水 | | | 5 | 月 | | | 5 | 土 | | | 5 | 火 | | 5 | 金 | | 5 | 金 |
| 6 | 月 | | | 6 | 木 | | | 6 | 火 | | | 6 | 日 | | | 6 | 水 | | 6 | 土 | 活動日 | 6 | 土 |
| 7 | 火 | | | 7 | 金 | | | 7 | 水 | | | 7 | 月 | | | 7 | 木 | | 7 | 火 | | 7 | 日 |
| 8 | 水 | | | 8 | 土 | | | 8 | 木 | | | 8 | 火 | | | 8 | 金 | | 8 | 水 | | 8 | 水 |
| 9 | 木 | | | 9 | 日 | | | 9 | 金 | | | 9 | 水 | | | 9 | 土 | 活動日 | 9 | 木 | | 9 | 火 |
| 10 | 金 | | | 10 | 月 | | | 10 | 土 | | | 10 | 木 | | | 10 | 日 | | 10 | 水 | | 10 | 水 |
| 11 | 土 | | | 11 | 火 | | | 11 | 日 | | | 11 | 金 | | | 11 | 月 | | 11 | 木 | | 11 | 木 |
| 12 | 日 | | | 12 | 水 | | | 12 | 土 | 活動日 | | 12 | 土 | 活動日 | | 12 | 火 | | 12 | 金 | | 12 | 金 |
| 13 | 月 | | | 13 | 木 | | | 13 | 火 | | | 13 | 日 | | | 13 | 水 | | 13 | 土 | 活動日 | 13 | 土 |
| 14 | 火 | | | 14 | 金 | | | 14 | 水 | | | 14 | 月 | | | 14 | 木 | | 14 | 火 | | 14 | 日 |
| 15 | 水 | | | 15 | 土 | 活動日 | | 15 | 木 | | | 15 | 火 | | | 15 | 金 | | 15 | 水 | | 15 | 水 |
| 16 | 木 | | | 16 | 日 | | | 16 | 金 | | | 16 | 水 | | | 16 | 土 | | 16 | 火 | | 16 | 火 |
| 17 | 金 | | | 17 | 月 | | | 17 | 土 | | | 17 | 木 | | | 17 | 日 | | 17 | 水 | | 17 | 水 |
| 18 | 土 | 活動日 | | 18 | 火 | | | 18 | 日 | | | 18 | 金 | | | 18 | 月 | | 18 | 木 | | 18 | 木 |
| 19 | 日 | | | 19 | 水 | | | 19 | 土 | 活動日 | | 19 | 水 | | | 19 | 火 | | 19 | 金 | | 19 | 金 |
| 20 | 月 | | | 20 | 木 | | | 20 | 火 | | | 20 | 日 | | | 20 | 水 | | 20 | 土 | | 20 | 土 |
| 21 | 火 | | | 21 | 金 | | | 21 | 水 | | | 21 | 月 | | | 21 | 木 | | 21 | 火 | | 21 | 日 |
| 22 | 水 | | | 22 | 土 | | | 22 | 木 | | | 22 | 火 | | | 22 | 金 | | 22 | 水 | | 22 | 水 |
| 23 | 木 | | | 23 | 日 | | | 23 | 金 | | | 23 | 水 | | | 23 | 土 | | 23 | 木 | | 23 | 火 |
| 24 | 金 | | | 24 | 月 | | | 24 | 土 | | | 24 | 火 | | | 24 | 日 | | 24 | 水 | | 24 | 水 |
| 25 | 土 | 活動日 | | 25 | 火 | | | 25 | 日 | | | 25 | 金 | | | 25 | 月 | | 25 | 木 | | 25 | 木 |
| 26 | 日 | | | 26 | 水 | | | 26 | 土 | | | 26 | 木 | | | 26 | 火 | | 26 | 金 | | 26 | 金 |
| 27 | 月 | | | 27 | 木 | | | 27 | 火 | | | 27 | 日 | | | 27 | 水 | | 27 | 土 | | 27 | 土 |
| 28 | 火 | | | 28 | 金 | | | 28 | 水 | | | 28 | 土 | 活動日 | | 28 | 木 | | 28 | 火 | | 28 | 日 |
| 29 | 水 | | | 29 | 土 | | | 29 | 木 | | | 29 | 火 | | | 29 | 金 | | 29 | 水 | | 29 | 月 |
| 30 | 木 | | | 30 | 日 | | | 30 | 火 | | | 30 | 水 | | | 30 | 土 | | 30 | 木 | | 30 | 火 |
| 31 | 金 | | | 31 | 月 | | | 31 | 土 | | | 31 | 木 | | | 31 | 日 | | 31 | 金 | | 31 | 水 |

(注)都合により変更になる場合があります。その際は随時更新します。