

# ☆盛岡体育館 教室案内 令和3年度 10月

◎お問合せ・申込み 019-652-8855 moriokataiikukan@morioka-sport.or.jp  
 詳しい日程など教室要項はホームページまたは当館 Facebook をご覧ください



教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料 (保険料含)	内容	申込受付
第3期 ルーシーダットン教室 (タイ式ヨガ)	10月27日～2月9日	水	10:30～11:30	6回	18歳以上 (高校生を除く)	15名	4,422円	タイに古くから伝わる健康法による独特の呼吸法とポーズによって血液とリンパの流れを促進し、市民の体力向上、健康維持に努める	10月5日(火) 10:00～
トレーニングカウンセリング (10月開催)	① 10月20日 ② 10月28日	水 木	14:00～16:00 (各枠45分) ・14:00～14:45 ・15:00～15:45	各日 2枠	18歳以上	各枠1名 ずつ	1,100円 ※トレーニングルーム使用料は別途必要	《トレーニング室において下記事項を実施》 ・体組成測定、説明 ・メニュー提案 ・マシンご案内等	10月5日(火) 10:00～
いきいきライフ 第3期 ～グラウンドゴルフ～	11月5日～1月28日	金	10:15～11:45	6回	どなたでも参加可能	15名	《一般》 4,950円 《もりスポ会員》 4,125円	様々なスポーツを通じて参加者間で交流を深めていただき、生涯にわたってスポーツを楽しむきっかけづくりをお手伝いします。第3期は、グラウンドゴルフを楽しみましょう!	10月5日(火) 10:00～
第3期ハタヨガ教室	10月26日～12月14日	火	19:15～20:15	6回	18歳以上男女	20名	4,422円	ヨガの様々なポーズを行い、体力向上や体幹強化、自律神経のバランスを整えます。	10月5日(火) 10:00～
第2期フローヨガ教室	10月28日～12月9日	木	19:15～20:15	6回	18歳以上男女	20名	4,422円	“静”と“動”のポーズを流れるように連続して行うことで、効率的に新陳代謝を促進し、また自律神経への働きかけによる集中力の強化、ストレス解消を図ります。	10月5日(火) 10:00～
第4期骨盤ストレッチ	11月9日～12月14日	火	10:30～11:30	5回	50歳以上の女性	15名	新規 2,750円 継続 2,200円	骨盤周りの筋肉をほぐし、上半身と下半身をつなぐ骨盤を自在に動かすことで、身体の機能改善を図ります。	10月13日(水) 10:00～

ランダムに 体トレーニング (10月開催)	10月25日	月	10:30~11:30	1回	18歳以上 (高校生以下不可)	10名	550円	脂肪燃焼やストレス発散、シェイプアップ等を目的に、ボクシングの動きによる有酸素運動と全身の筋力トレーニングをバランスよく行います。	10月4日(月) 10:00~
第4期 ナイトピラティス教室	11月1日~11月22日	月	19:00~20:00	3回	18歳以上	10名	2,211円	コアや正しい姿勢を意識しながら、ゆっくりとした動きと呼吸により体の歪みを整え、姿勢改善・肩こり・腰痛の解消、新陳代謝の促進を目的とします。	10月5日(火) 10:00~
第4期 コンディショニング&ピラティス教室	11月9日~12月21日	火	14:30~15:30	5回	一般女性 ※お子様連れOK	12名	新規 2,750円 継続 2,200円	身体の調子を整えるコンディショニングとピラティスのいいとこ取りで疲れにくい身体づくりを目指します	10月5日(火) 10:00~
骨盤ゆらっくす(11月)	11月1日	月	10:30~11:30	1回	50歳以上の女性	各7名	各550円	骨盤周りの筋肉をほぐし、女性ホルモンの分泌など骨盤本来の機能を促すことで心身の調和を図ります。	10月6日(水) 10:00~
第4期 楽々エアロビクス教室	10月28日~12月23日	木	14:30~15:30	7回	一般女性	15名	5,159円	エアロビクスの基本動作を用いての有酸素運動	10月19日(火) 10:00~
第4期 香りラックスヨガ教室	11月10日~12月22日 10月28日~12月23日	水夜 木昼	19:00~20:00 13:15~14:15	各7回	一般女性	各20名	5,159円	音と香りを楽しみながら、ヨガの深い呼吸法と簡単なポーズで体の歪みを修正し、冷えや腰痛改善など、心と身体のバランスを整えます	10月19日(火) 10:00~
第3期 ベビーマッサージ教室	11月12日~11月26日	金	10:30~12:00	3回	生後2か月~ハイハイ前 の子供と保護者	10組	4,416円	オイルを使用したマッサージを通じて赤ちゃんとのふれあいを体感し、親子のコミュニケーションを図る。	10月19日(火) 10:00~

※日程は変更になる場合があります。