

# 令和3年度 盛岡市立総合プール 第3期フィットネス教室の受付について

第3期 開催期間：11月1日(月)～12月24日(金)

継続受付<9月13日(月)～9月30日(木)>[お電話で申し込み](#)

## ◆第2期フィットネス教室申込者対象◆

現在申込の教室へ継続可能です。

※ 9月27日(月)～10月17日(日)20:00までにお支払いをお願いいたします。

但し、第2期で定員となりました

月曜美姿勢コンディショニング・月曜トータルフィットネス

水曜歩くエアロビクス・水曜ナイトヨガ・木曜ジュニアトランポリン

教室は継続受付いたしません。

下記期日よりお電話にてお申し込みください。

新規受付<10月2日(土)電話受付> ☎019-634-0450

- ・10:30～ 月曜美姿勢コンディショニング・11:00～ 月曜トータルフィットネス
- ・11:30～ 水曜歩くエアロビクス                   ・12:00～ 水曜ナイトヨガ
- ・12:30～ その他(大人向け)の教室
- ・14:00～ 木曜ジュニアトランポリン           ・14:30～ その他★(子供向け)の教室

※ 10月4日(月)～10月17日(日)20:00までにお支払いをお願いいたします。  
(電話受付のみではお申し込み完了とはなりません。)

## お得な複数割引

個人または家族(同居世帯)で2教室以上お申込みいただくと、お申込み教室すべて  
参加料が10%割引になります。

※対象は、フィットネス教室・水泳教室いずれも同時申込に限ります。

盛岡市立総合プール

〒020-0866 盛岡市本宮5丁目3-1

電話： 019-634-0450

受付時間： 10:00～20:00

休館日： 第3火曜日

## 令和3年度 盛岡市立総合プール

## 第3期 フィットネス教室

月	火	水	木	金
美姿勢コンディショニング 中田 幸恵 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 5,720円	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全5回 3,575円	歩くエアロビクス 中田 幸恵 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,005円	あさイチピラティス 田中 真澄 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全7回 5,005円	リラックスヨガ I 高橋 美香 裸足 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:15名 全7回 5,005円
11/1、8、15、22、29 12/6、13、20	11/2、9、30 12/7、14	11/10、17、24 12/1、8、15、22	11/11、18、25 12/2、9、16、23	11/12、19、26 12/3、10、17、24
トータルフィットネス 中田 幸恵 11:00 ~12:00 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 5,720円	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全5回 3,575円	コアシェイプ 中田 幸恵 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全7回 5,005円	かんたんエアロビクス NAOMI 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,005円	リラックスヨガ II 高橋 美香 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:15名 全7回 5,005円
11/1、8、15、22、29 12/6、13、20	11/2、9、30 12/7、14	11/10、17、24 12/1、8、15、22	11/11、18、25 12/2、9、16、23	11/12、19、26 12/3、10、17、24
	親子体育あそび 岩渕 みどり 15:00 ~16:00 対象:令和3年度3、4歳 定員:8組 全5回 4,125円	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:15名 全7回 5,005円		
	11/2、9、30 12/7、14	11/10、17、24 12/1、8、15、22		
★ キッズ体育 田村 雄孝 15:30 ~16:15 対象:令和3年度5、6歳 定員:12名 全8回 5,720円	★ キッズ体育 駒谷 善吾 16:15 ~17:00 対象:令和3年度5、6歳 定員:12名 全5回 3,575円	★ ジュニアヒップホップ 坂本 美南 16:30 ~17:15 対象:令和3年度6歳~小4 定員:16名 全7回 5,005円	★ キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和3年度4、5歳 定員:12名 全7回 5,005円	★ キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和3年度5、6歳 定員:12名 全7回 5,005円
11/1、8、15、22、29 12/6、13、20	11/2、9、30 12/7、14	11/10、17、24 12/1、8、15、22	11/11、18、25 12/2、9、16、23	11/12、19、26 12/3、10、17、24
★ ジュニア体育 田村 雄孝 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全8回 6,600円	★ ジュニアダンス 高橋 美保 17:45 ~18:45 対象:小学生 定員:16名 全5回 4,125円	➡ プールサイド にて開催	ジュニアトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全7回 5,775円	★ ジュニア体育 駒谷 善吾 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全7回 5,775円
11/1、8、15、22、29 12/6、13、20	11/2、9、30 12/7、14		11/11、18、25 12/2、9、16、23	11/12、19、26 12/3、10、17、24
	ズンバ 高橋 美保 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全5回 3,575円	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全7回 5,005円	ナイトピラティス 佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全7回 5,005円	ステップエクササイズ 高橋 美保 19:00 ~20:00 対象:16歳以上 定員:16名 全7回 5,005円
	11/2、9、30 12/7、14	11/10、17、24 12/1、8、15、22	11/11、18、25 12/2、9、16、23	11/12、19、26 12/3、10、17、24
内履き使用教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 継続受付:9/13(月)~9/30(木)(第2期申込の教室に限る) ※ 第2期において定員となった教室は新規受付となります。</li> <li>○ 欠席・振替・体験の受付は10/25(月)から開始いたします。</li> <li>○ お一人一回に限り、無料で体験できます。参加希望日の前日までにご予約下さい。</li> </ul>			