

☆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~
14:00~16:00									
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	(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”的ポーズを流れるよう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 ップ等のために、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	水 日 夜	19:00~20:00	各7回	一般女性	各20名	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。