

# 令和3年度 盛岡市立総合プール 第4期フィットネス教室の受付について

第4期 開催期間：1月17日(月)～3月18日(金)

継続受付<11月8日(月)～11月30日(火)>

※ 日程は表面参照

## ◆第3期フィットネス教室参加者対象◆

現在受講中の教室へ継続可能です。  
(期間内にお支払いをお願いします。)

但し、第3期で定員となりました

月曜トータルフィットネス・火曜親子体育あそび

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<12月5日(日)電話受付> ☎019-634-0450

- ・10:30～ 月曜トータルフィットネス
- ・11:00～ 火曜親子体育あそび
- ・14:30～ その他の教室

※ 12月6日(月)～12月26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4期 フィットネス教室

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|---|
| <b>美姿勢コンディショニング</b><br>中田 幸恵<br>10:00 ~10:50<br>対象:18歳以上<br>定員:18名<br>全8回 5,720円<br>1/17、24、31、2/7、21、28、3/7、14 | <b>ピラティス</b><br>佐藤 智子<br>10:00 ~11:00<br>対象:18歳以上<br>定員:18名<br>全6回 4,290円<br>1/25、2/1、8、22、3/1、8       | <b>歩くエアロビクス</b><br>中田 幸恵<br>10:00 ~11:00<br>対象:18歳以上<br>定員:16名<br>全7回 5,005円<br>1/26、2/2、9、16、3/2、9、16             | <b>あさイチピラティス</b><br>田中 真澄<br>10:00 ~11:00<br>対象:18歳以上<br>定員:18名<br>全9回 6,435円<br>1/20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17  | <b>リラックスヨガ I</b><br>高橋 美香 <b>裸足</b><br>10:00 ~11:00<br>対象:18歳以上<br>定員:15名<br>全8回 5,720円<br>1/21、28、2/4、18、25、3/4、11、18  |
| <b>トータルフィットネス</b><br>中田 幸恵<br>11:00 ~12:00<br>対象:18歳以上<br>定員:16名<br>全8回 5,720円<br>1/17、24、31、2/7、21、28、3/7、14   | <b>ポルドブラ</b><br>佐藤 智子<br>11:15 ~12:15<br>対象:18歳以上<br>定員:16名<br>全6回 4,290円<br>1/25、2/1、8、22、3/1、8       | <b>コアシェイプ</b><br>中田 幸恵<br>11:15 ~12:15<br>対象:18歳以上<br>定員:18名<br>全7回 5,005円<br>1/26、2/2、9、16、3/2、9、16               | <b>かんたんエアロビクス</b><br>NAOMI<br>11:15 ~12:15<br>対象:18歳以上<br>定員:16名<br>全9回 6,435円<br>1/20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17 | <b>リラックスヨガ II</b><br>高橋 美香 <b>裸足</b><br>11:15 ~12:15<br>対象:18歳以上<br>定員:15名<br>全8回 5,720円<br>1/21、28、2/4、18、25、3/4、11、18 |
|   | <b>親子体育あそび</b><br>岩淵 みどり<br>15:00 ~16:00<br>対象:令和3年度3、4歳<br>定員:8組<br>全6回 4,950円<br>1/25、2/1、8、22、3/1、8 | <b>リラックスヨガ</b><br>高橋 美香 <b>裸足</b><br>14:00 ~15:00<br>対象:18歳以上<br>定員:15名<br>全8回 5,720円<br>1/19、26、2/2、9、16、3/2、9、16 |  |   |
| <b>キッズ体育</b><br>田村 雄孝<br>15:30 ~16:15<br>対象:令和3年度5、6歳<br>定員:12名<br>全9回 6,435円<br>1/17、24、31、2/7、14、21、28、3/7、14 | <b>キッズ体育</b><br>駒谷 善吾<br>16:15 ~17:00<br>対象:令和3年度5、6歳<br>定員:12名<br>全6回 4,290円<br>1/25、2/1、8、22、3/1、8   | <b>ジュニアヒップホップ</b><br>坂本 美南<br>16:30 ~17:15<br>対象:令和3年度6歳~小4<br>定員:16名<br>全8回 5,720円<br>1/19、26、2/2、9、16、3/2、9、16   | <b>キッズ体育</b><br>駒谷 善吾<br>15:30 ~16:15<br>対象:令和3年度4、5歳<br>定員:12名<br>全9回 6,435円<br>1/20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17  | <b>キッズ体育</b><br>駒谷 善吾<br>15:30 ~16:15<br>対象:令和3年度5、6歳<br>定員:12名<br>全8回 5,720円<br>1/21、28、2/4、18、25、3/4、11、18            |
| <b>ジュニア体育</b><br>田村 雄孝<br>16:30 ~17:30<br>対象:1、2年生<br>定員:12名<br>全9回 7,425円<br>1/17、24、31、2/7、14、21、28、3/7、14    | <b>ジュニアダンス</b><br>高橋 美保<br>17:45 ~18:45<br>対象:小学生<br>定員:16名<br>全6回 4,950円<br>1/25、2/1、8、22、3/1、8       | <br><b>プールサイドにて開催</b>           | <b>ジュニアトランポリン</b><br>駒谷 善吾<br>16:45 ~17:45<br>対象:1~3年生<br>定員:10名<br>全9回 7,425円<br>1/20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17 | <b>ジュニア体育</b><br>駒谷 善吾<br>16:30 ~17:30<br>対象:1、2年生<br>定員:12名<br>全8回 6,600円<br>1/21、28、2/4、18、25、3/4、11、18               |
|   | <b>ズンバ</b><br>高橋 美保<br>19:15 ~20:15<br>対象:16歳以上<br>定員:16名<br>全6回 4,290円<br>1/25、2/1、8、22、3/1、8         | <b>ナイトヨガ</b><br>NAOMI<br>19:15 ~20:15<br>対象:16歳以上<br>定員:18名<br>全8回 5,720円<br>1/19、26、2/2、9、16、3/2、9、16             | <b>ナイトピラティス</b><br>佐藤 智子<br>19:15 ~20:15<br>対象:16歳以上<br>定員:18名<br>全9回 6,435円<br>1/20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17   | <b>ステップエクササイズ</b><br>高橋 美保<br>19:00 ~20:00<br>対象:16歳以上<br>定員:16名<br>全8回 5,720円<br>1/21、28、2/4、18、25、3/4、11、18           |

内履き使用教室

- 継続受付:11/8(月)~11/30(火)(第3期参加の教室に限る)  
**※ 第3期において定員となった教室は電話での新規受付となります。**
- 欠席・振替・体験の受付は1/10(月)から開始いたします。
- 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。

**※ 受付方法は裏面参照**

お問い合わせ:盛岡市立総合プール 019-634-0450