

# ☆盛岡体育館 教室案内 令和3年度 12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



https://www.facebook.com/moriokataiikukan/

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4期 すくすくキッズ体操教室 (パンダ組)	1月24日～3月7日	月	14:30～16:00	各6回	年少・年中	各17組	5,940円	リズム体操・ボール遊び、 跳び箱、マット、鉄棒等を 使用した運動など	メールでの申込み 令和3年12月15日(水) ～ 令和4年1月5日(水)
第4期 すくすくキッズ体操教室 (コアラ組)	1月27日～3月3日	木	10:00～11:00		2歳6ヵ月～年少 (12月末時点)		3,960円		
第4期 すくすくキッズ体操教室 (きりん組)	1月28日～3月11日	金	14:30～16:00		年中・年長		5,940円		
トレーニングカウンセリング (12月開催)	① 12月15日 ② 12月24日	水 金	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	12月4日(土) 10:00～
第5期 香りラックスヨガ教室	1月12日～3月9日 1月13日～3月10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	12月21日(火) 10:00～
第5期 楽々エアロビクス教室	1月13日～3月10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	12月21日(火) 10:00～
骨盤ゆらくす(12月)	12月27日	月	10:30～11:30	1回	50歳以上の女性	7名	550円	ゆらくす運動、骨盤体操、 ピラティスで構成しており、 骨盤を動かすための導入となります。	12月4日(土) 10:00～

第5期骨盤ストレッチ	1月11日～2月22日	火	10:30～11:30	5回	50歳以上の女性	15名	新規参加 2,750円 継続参加 2,200円	ペルビックストレッチ、ヨガピラティスで構成しており、仙骨・腸骨・腰椎を一本ずつ動かし、付随する筋肉を動かしていきます。	12月15日(水) 10:00～
第4期 さわやかピラティス教室	1月7日～1月21日	月	10:00～11:00	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。	12月7日(火) 9:00～
第3期はじめての キックボクシング教室	1月7日～3月18日	金	19:10～20:40	6回	小学生以上 ※小中学生が参加する場合は、 保護者の参加も必須	12名	高校生以上 4,950円 小中学生 2,475円	初心者を対象に、脂肪燃焼やストレス発散、シェイプアップ、体力向上を目的にキックボクシングを楽しみます。	12月6日(月) 10:00～
第4期ハタヨガ教室	1月11日～3月1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。	12月7日(火) 10:00～
第4期フローヨガ教室	1月13日～3月3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。	12月7日(火) 10:00～
第5期コンディショニング&ピラティス教室	1月25日～3月1日	火	14:30～15:30	5回	一般女性 ※お子様連れOK	12名	新規参加 2,750円 継続参加 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	12月22日(水) 10:00～

※日程は変更になる場合があります。



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
トレーニングカウンセリング (1月開催)	・1月19日 ・1月27日	水 木	14:00~16:00 (各枠45分) ① 14:00~14:45 ② 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	1月6日(木) 10:00~
骨盤ゆらっくす(2月)	2月14日	月	10:30~11:30	1回	50歳以上の女性	各7名	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。	1月19日(水) 10:00~
第4期 ベビーマッサージ教室	2月18日~3月4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。	1月18日(火) 10:00~
ランダムに 体トレーニング (1月開催)	1月24日	月	10:30~11:30	1回	18歳以上 (高校生以下不可)	10名	550円	ゆったりとした音楽にあわせパート毎にストレッチ、筋力トレーニング、ヨガ、ピラティスを行い、体幹を鍛えることで身体の歪みを調整します。	1月4日(火) 10:00~
第5期 ナイトピラティス教室	1月24日~2月7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。	1月5日(水) 9:00~
グラウンドゴルフ 交流大会	2月18日	金	10:00~13:00	1回	一般	40名	550円	グラウンドゴルフ競技を通じて、参加者間の交流・親睦を深めます。年齢・性別を問わずどなたでもご参加頂けます。	1月6日(木) 10:00~

※日程は変更になる場合があります。