



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1期 ナイトピラティス 教室	5月23日～6月6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。	4月20日(水) 10:00～
第1期 バドミントン 教室	5月10日～7月12日	火	19:30～21:00	6回	18歳以上男女 (初心者歓迎)	20名	6,633円	一般初心者を対象に、バドミントンの技術、及び体力の向上と交流を深めながら競技の振興を図る	4月20日(水) 10:00～
第1期 すわってエクササイズ 教室	5月13日	金	14:10～15:10	1回	中高年 運動不足ぎみの方	20名	550円	椅子に座りながらの有酸素運動やストレッチにより、健康維持・体力向上を図る	4月19日(火) 10:00～
ランダムに 体幹トレーニング (5月開催)	5月9日	月	10:30～11:30	1回	18歳以上 (高校生以下不可)	10名	550円	簡単な筋力トレーニングと全身のストレッチを行いバランスのとれた身体をつくります。	4月19日(火) 10:00～
第1期 ベビーマッサージ 教室	5月13日～5月27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。	4月19日(火) 10:00～

※日程は変更になる場合があります。

☆盛岡体育館 教室案内 令和4年度 5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
トレーニングカウンセリング (5月開催)	① 5月19日 ② 5月25日	木 水	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 グループ使用 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	5月6日(金) 10:00~
第1期 骨盤ゆらっくす教室	5月30日~6月13日	月	10:30~11:30	3回	50歳以上の女性	10名	1,650円	ゆらっくす運動、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。 (ゆったりとした運動)	5月6日(金) 10:00~
第1期 さわやかピラティス教室	6月3日~6月17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。	5月6日(金) 10:00~
すわってエクササイズ教室 (6月開催)	6月10日	金	14:10~15:10	1回	中高年 運動不足ぎみの方	20名	550円	椅子に座りながらの有酸素 運動やストレッチにより、健 康維持・体力向上を図る	5月18日(水) 10:00~

※日程は変更になる場合があります。