

令和4年度 盛岡市立総合プール 第1期フィットネス教室の受付について

第1期 開催期間：4月11日(月)～6月30日(木)

※ 日程は表面参照

継続受付＜2月7日(月)～2月25日(金)＞

◆第4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4期で定員となりました

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

木曜ナイトピラティス・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＜3月6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～ 水曜歩くエアロビクス |
| ・11:30～ 水曜ナイトヨガ | ・12:00～ 木曜ナイトピラティス |
| ・12:30～ 火曜親子体育あそび | ・14:00～ その他の教室 |

※ 3月7日(月)～3月27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4年度 盛岡市立総合プール 第1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7回 5,005円 4/11、25、5/9、16 30、6/6、20	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 18名 全8回 5,720円 4/12、26、5/10、24 31、6/7、14、28	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 4/13、20、5/11、25 6/1、15、29	あさイチピラティス 道園 真紀 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 18名 全11回 7,865円 4/14、21、28、5/12、19、 26、6/2、9、16、23、30	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8回 5,720円 4/15、22、5/13、20、 27、6/3、10、17
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7回 5,005円 4/11、25、5/9、16 30、6/6、20	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~ 12:15 対象: 18歳以上 定員: 16名 全8回 5,720円 4/12、26、5/10、24 31、6/7、14、28	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 4/13、20、5/11、25、 6/1、15、29	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11回 7,865円 4/14、21、28、5/12、19、 26、6/2、9、16、23、30	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8回 5,720円 4/15、22、5/13、20 27、6/3、10、17
	親子体育あそび 岩淵 みどり 15:00 ~ 16:00 対象: 令和4年度3、4歳 定員: 12組 全8回 6,600円 4/12、26、5/10、24、 31、6/7、14、28	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11回 7,865円 4/13、20、27、5/11、18、 25、6/1、8、15、22、29		
キッズ体育 田村 雄孝 16:20 ~ 16:15 対象: 令和4年度5、6歳 定員: 12名 全11回 7,865円 4/11、18、25、5/9、16、23、 30、6/6、13、20、27	キッズ体育 駒谷 善吾 16:15 ~ 17:00 対象: 令和4年度4~6歳 定員: 12名 全8回 5,720円 4/12、26、5/10、24、 31、6/7、14、28	ジュニアヒップホップ 坂本 美南 16:30 ~ 17:15 対象: 令和4年度6歳~小4 定員: 16名 全11回 7,865円 4/13、20、27、5/11、18、 25、6/1、8、15、22、29	キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~ 16:15 対象: 令和4年度4~6歳 定員: 12名 全11回 7,865円 4/14、21、28、5/12、19、 26、6/2、9、16、23、30	キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~ 16:15 対象: 令和4年度4~6歳 定員: 12名 全8回 5,720円 4/15、22、5/13、20、 27、6/3、10、17
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11回 9,075円 4/11、18、25、5/9、16、23、 30、6/6、13、20、27	ジュニアダンス 17:45 ~ 18:45 対象: 小学生 定員: 16名 全8回 6,600円 4/12、26、5/10、24、 31、6/7、14、28	⇒ プールサイド にて開催	ジュニアアトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~ 17:45 対象: 1~3年生 定員: 10名 全11回 9,075円 4/14、21、28、5/12、19、 26、6/2、9、16、23、30	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8回 6,600円 4/15、22、5/13、20、 27、6/3、10、17
ポルドブラ 佐藤 智子 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 16名 全11回 7,865円 4/11、18、25、5/9、16、23、 30、6/6、13、20、27	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 16名 全8回 5,720円 4/12、26、5/10、24、 31、6/7、14、28	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 18名 全11回 7,865円 4/13、20、27、5/11、18、 25、6/1、8、15、22、29	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11回 7,865円 4/14、21、28、5/12、19、 26、6/2、9、16、23、30	ステップエクササイズ 伊東 文子 19:00 ~ 20:00 対象: 16歳以上 定員: 16名 全8回 5,720円 4/15、22、5/13、20、 27、6/3、10、17

内履き使用教室

◆ 欠席・振替の受付は4/4(月)から開始いたします。

お問い合わせ: 盛岡市立総合プール 019-634-0450

(R4/4/18)