

令和4年度 盛岡市立総合プール 夏季 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4回 2,860円	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全4回 2,860円	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4回 2,860円	あさいチピラティス 道園 真紀 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,145円	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2回 1,430円
7/4、11、25、8/1	7/5、12、26、8/2	7/6、13、27、8/3	7/7、14、28	7/22、29
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4回 2,860円	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全4回 2,860円	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4回 2,860円		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3回 2,145円
7/4、11、25、8/1	7/5、12、26、8/2	7/6、13、27、8/3		7/1、22、29
		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4回 2,860円		
		7/6、13、27、8/3		
ポルドブラ 佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全4回 2,860円	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全4回 2,860円	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 2,860円	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3回 2,145円	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3回 2,145円
7/4、11、25、8/1	7/5、12、26、8/2	7/6、13、27、8/3	7/7、14、28	7/1、22、29
内履き使用教室				

お申込み方法

令和4年5月19日（木）10時より窓口にて受付可能です。
 （受付窓口でのお支払いの手続きをお願いいたします。）

※ 定員になり次第終了

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。

※ ただし、同時申込に限ります。

その他（欠席された場合）

夏季教室での振替は行いません、希望者にプール入場引換券を
 お渡しいたします。

お問い合わせ:盛岡市立総合プール 019-634-0450

(R4/5/15)