☆盛岡体育館　教室案内　令和４年度　６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
第２期 すくすくキッズ体操教室 （パンダ組）	７月 25 日～９月 12 日	月	14：30～16：00	各６回	年少・年中	各 12 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 ６月 15 日（水） ～７月３日（日）
第２期 すくすくキッズ体操教室 （コアラ組）	７月 28 日～９月 15 日	木	10：00～11：00		２歳６ヵ月～年少 （６月末時点）		3,960 円		
第２期 すくすくキッズ体操教室 （きりん組）	７月 29 日～９月 16 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 （６月開催）	①　６月 23 日 ②　６月 29 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	６月６日（月） 10：00～
第２期 香リラックスヨガ教室	７月１２日～10 月 11 日	火 昼	13：10～14：10	各８回	一般女性	各 20 名	5,896 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	６月 21 日（火） 10：00～
	７月 27 日～10 月５日	水 夜	19：10～20：10						
第２期 楽々エアロビクス教室	７月１２日～10 月 11 日	火	14：30～15：30	８回	一般女性	20 名	5,896 円	エアロビクスの基本動作を用いての有酸素運動	６月 21 日（火） 10：00～
第２期 ナイトピラティス教室	７月 11 日～８月１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。	６月 18 日（土） 10：00～

第１期 ルーシーダットン教室 （タイ式ヨガ）	6 月 22 日～8 月 31 日	水	10：30～11：30	6 回	18 歳以上 （高校生を除く）	15 名	4,422 円	タイに古くから伝わる健康法による独特の呼吸法とポーズによって血液とリンパの流れを促進し、市民の体力向上、健康維持に努める	6 月 4 日（土） 10：00～
第２期 骨盤ストレッチ教室	6 月 28 日～8 月 2 日	火	10：30～11：30	5 回	50 歳以上の女性	15 名	2,750 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（ゆったりとした運動です）。	6 月 6 日（月） 10：00～
ランダムに 体幹トレーニングⅡ （7 月開催）	7 月 4 日	月	10：30～11：30	1 回	18 歳以上 （高校生以下不可）	10 名	550 円	脂肪燃焼やｽﾄﾚｽ発散を目的としたﾎﾞｸｼﾝｸﾞ動作による有酸素運動と簡単な筋力トレーニング	6 月 6 日（月） 10：00～
すわってエクササイズ 教室（7 月開催）	7 月 8 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	6 月 6 日（月） 10：00～
第２期 ベビーマッサージ教室	7 月 8 日～7 月 22 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。	6 月 21 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 ７ 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（7 月開催）	① 7 月 13 日 ② 7 月 21 日	水 木	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	7 月 4 日（月）10：00～
第 2 期 骨盤ゆらっくす教室	8 月 8 日～9 月 12 日	月	10：30～11：30	3 回	50 歳以上の女性	10 名	2,200 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）	7 月 6 日（水）10：00～
第 2 期 さわやかピラティス教室	7 月 29 日～8 月 12 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。	7 月 4 日（月）10：00～
第 2 期ハタヨガ教室	7 月 26 日～9 月 13 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。	7 月 4 日（月）10：00～
第 2 期フローヨガ教室	7 月 28 日～9 月 29 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。	7 月 4 日（月）10：00～

※日程は変更になる場合があります。