

# 令和4年度 盛岡市立総合プール 第2期 フィットネス教室

月	火	水	木	金
<b>美姿勢コンディショニング</b> 中田 幸恵 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,145円	<b>ピラティス</b> 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全4回 2,860円	<b>歩くエアロビクス</b> 中田 幸恵 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,145円	<b>あさいちピラティス</b> 道園 真紀 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全5回 3,575円	<b>リラックスヨガ I</b> 高橋 美香 <b>裸足</b> 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:15名 全3回 2,145円
9/12、26、10/3	9/6、13、27、10/4	9/7、21、10/5	9/8、15、22、29、10/6	9/9、16、30
<b>トータルフィットネス</b> 中田 幸恵 11:00 ~12:00 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,145円	<b>ポルドブラ</b> 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全4回 2,860円	<b>コアシェイプ</b> 中田 幸恵 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,145円		<b>リラックスヨガ II</b> 高橋 美香 <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:15名 全3回 2,145円
9/12、26、10/3	9/6、13、27、10/4	9/7、21、10/5		9/9、16、30
	<b>親子体育あそび</b> 岩瀬 みどり 15:00 ~16:00 対象:令和4年度3、4歳 定員:12組 全4回 3,300円	<b>リラックスヨガ</b> 高橋 美香 <b>裸足</b> 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:15名 全5回 3,575円		
	9/6、13、27、10/4	9/7、14、21、28、10/5		
<b>キッズ体育</b> 田村 雄孝 15:30 ~16:15 対象:令和4年度5~6歳 定員:12名 全3回 2,145円	<b>キッズ体育</b> 駒谷 善吾 16:15 ~17:00 対象:令和4年度4~6歳 定員:12名 全4回 2,860円	<b>ジュニアヒップホップ</b> 坂本 美南 16:30 ~17:15 対象:令和4年度6歳~小4 定員:16名 全5回 3,575円	<b>キッズ体育</b> 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和4年度4~6歳 定員:12名 全5回 3,575円	<b>キッズ体育</b> 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和4年度4~6歳 定員:12名 全3回 2,145円
9/12、26、10/3	9/6、13、27、10/4	9/7、14、21、28、10/5	9/8、15、22、29、10/6	9/9、16、30
<b>ジュニア体育</b> 田村 雄孝 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全3回 2,475円	<b>ジュニアズンバ(ダンス)</b> Ellie 17:45 ~18:45 対象:小学生 定員:16名 全4回 3,300円	 <b>プールサイド</b>  <b>にて開催</b>	<b>ジュニアアトランポリン</b> 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全5回 4,125円	<b>ジュニア体育</b> 駒谷 善吾 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全3回 2,475円
9/12、26、10/3	9/6、13、27、10/4		9/8、15、22、29、10/6	9/9、16、30
<b>ポルドブラ</b> 佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全3回 2,145円	<b>ズンバ</b> 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	<b>ナイトヨガ</b> NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全5回 3,575円	<b>ナイトピラティス</b> 佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全5回 3,575円	<b>ステップエクササイズ</b> 伊東 文子 19:00 ~20:00 対象:16歳以上 定員:16名 全3回 2,145円
9/12、26、10/3	9/6、13、27、10/4	9/7、14、21、28、10/5	9/8、15、22、29、10/6	9/9、16、30
内履き使用教室	◆ 欠席・振替の受付は8/29(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

( R4/5/31 )

# 令和4年度 盛岡市立総合プール 第2期フィットネス教室の申し込みについて

## 継続期間＜6月4日(土)～6月30日(木)＞

対象：第1期フィットネス教室参加者

現在受講中の教室へ継続のお申し込みが可能です。

(継続期間内にお支払いの手続きをお願いします。)

但し、以下の教室は継続申込対象外となります。

月曜トータルフィットネス・火曜ピラティス・水曜歩くエアロビクス  
木曜ナイトピラティス・火曜親子体育あそびは下記期日より電話での  
受け付け(先着順)となります。

## 新規＜電話受付8月7日(日)＞

- |                |        |
|----------------|--------|
| ●月曜 トータルフィットネス | 10:00～ |
| ●火曜 ピラティス      | 10:30～ |
| ●水曜 歩くエアロビクス   | 11:00～ |
| ●木曜ナイトピラティス    | 11:30～ |
| ●その他の大人向け教室    | 12:00～ |
| ●火曜 親子体育あそび    | 14:00～ |
| ●その他の子供向け教室    | 14:30～ |

電話受付後にお支払いの手続きをお願いします。

## 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、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**。

### ◆新規教室への申し込みを検討されている方へ

新規教室への体験が可能です。

第2期教室での体験予約は8月29日(月)からとなります。

参加希望日の前日までにご予約ください。

詳しくは、受付窓口またはお電話でお問い合わせください。

### 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