

☆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 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 | 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。

☆盛岡体育館 教室案内 令和4年度 8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 (8月開催) | ① 8月17日 ② 8月30日 | 水 火 | 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 | 8月4日(木) 10:00~ |
| 第2期 はじめてのキックボクシング教室 | 9月16日~11月25日 | 金 | 19:10~20:40 | 6回 | 小学生以上 ※小中学生が参加する場合は、保護者の参加も必須 | 15名 | 高校生以上 4,950円 小中学生 2,475円 | 初心者を対象に、脂肪燃焼 やストレス発散、シェイプ アップ、体力向上を目的に キックボクシングを楽し みます。 | 8月5日(金) 10:00~ |
| 第3期 ナイトピラティス教室 | 9月5日~9月26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。 | 8月5日(金) 10:00~ |
| 第3期 骨盤ストレッチ教室 | 9月6日~10月25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)。 | 8月9日(火) 10:00~ |
| ランダムに 体幹トレーニングⅢ (9月開催) | 9月5日 | 月 | 10:30~11:30 | 1回 | 50歳以上の女性 | 10名 | 550円 | ゆったりとした音楽に合わせて パート毎にストレッチ、筋力トレーニング、ヨガ ピラティスを行い、体幹を鍛えること で身体の歪みを調整します。 | 8月9日(火) 10:00~ |
| すわってエクササイズ 教室(9月開催) | 9月9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 | 8月5日(金) 10:00~ |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------|---|-------------|----|------------------------|-----|--------|--|--------------------|
| 第3期 ベビーマッサージ教室 | 9月2日～9月16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。 | 8月5日(金) 10:00～ |
| 第2期 ルーシーダットン教室 (タイ式ヨガ) | 9月14日～12月14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 | 8月18日(木) 10:00～ |
| 第2期 バドミントン教室 | 9月13日～12月13日 | 火 | 19:30～21:00 | 6回 | 18歳以上男女 (高校生を除く) | 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 | 8月19日(金) 10:00～ |

※日程は変更になる場合があります。