



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 (11月開催)	① 11月16日 ② 11月24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	11月4日(金) 10:00~
すわってエクササイズ 教室(12月開催)	12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	11月18日(金) 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 12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4期 すくすくキッズ体操教室 (パンダ組)	1月23日～3月6日	月	14:30～16:00		年少・年中		5,940円		
第4期 すくすくキッズ体操教室 (コアラ組)	1月26日～3月9日	木	10:00～11:00	各6回	2歳6ヵ月～年少 (12月末時点)	各12組	3,960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 12月15日(木) ～1月5日(木)
第4期 すくすくキッズ体操教室 (きりん組)	1月27日～3月3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 (12月開催)	① 12月14日 ② 12月22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	12月5日(月) 10:00～
第4期 さわやかピラティス教室	1月6日～1月20日	金	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。	12月5日(月) 10:00～
第5期 ナイトピラティス教室	1月23日～2月6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。	12月20日(火) 10:00～
第5期 骨盤ストレッチ教室	1月10日～2月21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 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)。	12月20日(火) 10:00～

第4期ハタヨガ教室	1月10日～2月28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。	12月20日(火) 10:00～
第4期フローヨガ教室	1月12日～3月9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。	12月20日(火) 10:00～
すわってエクササイズ 教室(1月開催)	1月13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	12月20日(火) 10:00～
第3期 はじめてのキッククシング教室	1月13日～3月24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。	12月20日(火) 10:00～

※日程は変更になる場合があります。