

令和4年度 盛岡市立総合プール 第4期 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:20名 全5回 3,575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7回 5,005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5回 3,575円	あさイチピラティス 道園 真紀 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全8回 5,720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:16名 全9回 6,435円
1/16、30、2/6 20、3/6	1/24、31、2/7、14 28、3/7、14	1/25、2/1、15 3/1、15	1/19、26、2/2、9 16、3/2、9、16	1/20、27、2/3、10、17 24、3/3、10、17
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5回 3,575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7回 5,005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5回 3,575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:16名 全9回 6,435円
1/16、30、2/6 20、3/6	1/24、31、2/7、14 28、3/7、14	1/25、2/1、15 3/1、15		1/20、27、2/3、10、17 24、3/3、10、17
	親子体育あそび 岩淵 みどり 15:00 ~16:00 対象:令和4年度3、4歳 定員:12組 全7回 5,775円	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:16名 全8回 5,720円		
	1/24、31、2/7、14 28、3/7、14	1/18、25、2/1、8 15、22、3/8、15		
キッズ体育 田村 雄孝 15:30 ~16:15 対象:令和4年度5~6歳 定員:12名 全9回 6,435円	キッズ体育 駒谷 善吾 16:15 ~17:00 対象:令和4年度4~6歳 定員:12名 全7回 5,005円	ジュニアヒップホップ 坂本 美南 16:30 ~17:15 対象:令和4年度6歳~小4 定員:16名 全9回 6,435円	キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和4年度4~6歳 定員:12名 全8回 5,720円	キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和4年度4~6歳 定員:12名 全9回 6,435円
1/16、23、30、2/6、13 20、27、3/6、13	1/24、31、2/7、14 28、3/7、14	1/18、25、2/1、8、15 22、3/1、8、15	1/19、26、2/2、9 16、3/2、9、16	1/20、27、2/3、10、17 24、3/3、10、17
ジュニア体育 田村 雄孝 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全9回 7,425円	ジュニアダンス(ズンバ) Ellie 17:45 ~18:45 対象:小学生 定員:16名 全7回 5,775円	 プールサイド にて開催	ジュニアアトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全8回 6,600円	ジュニア体育 駒谷 善吾 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全9回 7,425円
1/16、23、30、2/6、13 20、27、3/6、13	1/24、31、2/7、14 28、3/7、14		1/19、26、2/2、9 16、3/2、9、16	1/20、27、2/3、10、17 24、3/3、10、17
ポルドブラ 佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全9回 6,435円	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全7回 5,005円	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 6,435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8回 5,720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9回 6,435円
1/16、23、30、2/6、13 20、27、3/6、13	1/24、31、2/7、14 28、3/7、14	1/18、25、2/1、8、15 22、3/1、8、15	1/19、26、2/2、9 16、3/2、9、16	1/20、27、2/3、10、17 24、3/3、10、17

内履き使用教室

◆ 欠席・振替の受付は1/9(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

(R4/11/8)