

令和5年度 盛岡市立総合プール 第1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 3,685円 4/17、5/1、15 6/5、19	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全9回 6,633円 4/11、25、5/2、9、23 30、6/6、13、27	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6回 4,422円 4/12、26、5/10、24 6/14、28	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11回 8,107円 4/13、20、27、5/11、18 25、6/1、8、15、22、29	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8回 5,896円 4/14、21、28、5/12 19、26、6/9、30
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 3,685円 4/17、5/1、15 6/5、19	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全9回 6,633円 4/11、25、5/2、9、23 30、6/6、13、27	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6回 4,422円 4/12、26、5/10、24 6/14、28	ボディメンテナンス 伊東 文子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全11回 8,107円 4/13、20、27、5/11、18 25、6/1、8、15、22、29	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8回 5,896円 4/14、21、28、5/12 19、26、6/9、30
	親子体育あそび 岩淵 みどり 15:00 ~16:00 対象:令和5年度3、4歳 定員:12組 全9回 7,623円 4/11、25、5/2、9、23 30、6/6、13、27	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10回 7,370円 4/12、19、26、5/10、17 24、31、6/14、21、28		
キッズ体育 田村 雄孝 15:30 ~16:15 対象:令和年度5~6歳 定員:12名 全10回 7,370円 4/24、5/1、8、15、22 29、6/5、12、19、26	キッズ体育 駒谷 善吾 16:15 ~17:00 対象:令和5年度4~6歳 定員:12名 全9回 6,633円 4/11、25、5/2、9、23 30、6/6、13、27	ジュニアヒップホップ 坂本 美南 16:30 ~17:15 対象:令和5年度6歳~小4 定員:16名 全11回 8,107円 4/12、19、26、5/10、17 24、31、6/7、14、21、28	キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和5年度4~6歳 定員:12名 全11回 8,107円 4/13、20、27、5/11、18 25、6/1、8、15、22、29	キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和5年度4~6歳 定員:12名 全8回 5,896円 4/14、21、28、5/12 19、26、6/9、30
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10回 8,470円 4/24、5/1、8、15、22 29、6/5、12、19、26	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9回 7,623円 4/11、25、5/2、9、23 30、6/6、13、27	 プールサイド にて開催	ジュニアトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全11回 9,317円 4/13、20、27、5/11、18 25、6/1、8、15、22、29	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8回 6,776円 4/14、21、28、5/12 19、26、6/9、30
シェイプヨガ 下道 優梨 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全12回 8,844円 4/10、17、24、5/1、8、15 22、29、6/5、12、19、26	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全9回 6,633円 4/11、25、5/2、9、23 30、6/6、13、27		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11回 8,107円 4/13、20、27、5/11、18 25、6/1、8、15、22、29	
内履き使用教室	◆ 欠席・振替の受付は4/3(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

(R5/2/27)