

☆盛岡体育館 教室案内 令和 5 年度 4 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 1 期 すくすくキッズ体操教室 (パンダ組)	5 月 8 日～6 月 26 日	月	14 : 30～16 : 00		年少・年中		6,300 円		
第 1 期 すくすくキッズ体操教室 (コアラ組)	5 月 11 日～6 月 22 日	木	10 : 00～11 : 00	各 6 回	2 歳 6 ヶ月～年少 (4 月末時点)	各 12 組	4,200 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 4 月 1 日 (土) ～4 月 16 日 (日)
第 1 期 すくすくキッズ体操教室 (きりん組)	5 月 12 日～6 月 23 日	金	14 : 30～16 : 00		年中・年長		6,300 円		
お子様連れ OK! New チアダンスエクササイズ教室 (4 月開催)	4 月 28 日	金	10 : 30～11 : 30	毎月 1 回	18 歳以上の一般女性 ※お子様連れ OK	10 名	600 円	シェイプアップ やストレス発散目的に、ストレッチと汗 をかきたい女性対象のチアダンス教室! 音楽に合わせて簡単な動きを繰り返し ます!!初めてでも大丈夫です。	4 月 5 日 (水) 10 : 00～
第 1 期 香りラックスヨガ教室	4 月 18 日～6 月 27 日 4 月 19 日～6 月 14 日	火 水	13 : 10～14 : 10 19 : 10～20 : 10	各 8 回	一般女性	各 20 名	6,000 円	音と香りを楽しみながら、ヨ ガの深い呼吸法と簡単なポ ーズで体の歪みを修正し、冷 えや腰痛改善など、心と身体 のバランスを整えます	4 月 4 日 (火) 10 : 00～
第 1 期 楽々エアロビクス教室	4 月 18 日～6 月 27 日	火	14 : 30～15 : 30	8 回	一般女性	20 名	6,000 円	エアロビクスの基本動作 を用いての有酸素運動	4 月 4 日 (火) 10 : 00～
第 1 期 はじめてのキック'キング'教室	5 月 12 日～7 月 21 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となります	18 名	高校生以上 5,400 円 小中学生 2,700 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。	4 月 7 日 (金) 10 : 00～

すわってエクササイズ 教室 (5月開催)	5月12日	金	14:10~15:10	1回	中高年 運動不足ぎみの方	20名	600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	4月18日(火) 10:00~
第1期 ナイトピラティス教室	5月22日~6月5日	月	19:00~20:00	3回	18歳以上	10名	2,250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。	4月18日(火) 10:00~
第1期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (みかん組)	5月17日~6月28日	水	15:00~16:00	各6回	年少~年長	各10名	4,200円	ストレッチ・ステップ・ダン ス(チアやバトン等)、親子 の触れ合いを通して健やか な発育発達を目的とします。	メールでの申込み 4月15日(土) ~5月6日(日)
第1期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (いちご組)	5月26日~6月30日	金	10:30~11:30		2歳~年少				
第1期 ベビーマッサージ教室	5月12日~5月26日	金	10:30~12:00	3回	生後2か月~1歳前 の子供と保護者	10組	5,175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。	4月18日(火) 10:00~

※日程は変更になる場合があります。