

令和5年度 盛岡市立総合プール 第2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 8/28、9/4、11 25、10/2	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,422円 8/29、9/5、12 26、10/3、10	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4回 2,948円 8/30、9/13、27 10/11	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7回 5,159円 8/31、9/7、14、21 28、10/5、12	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5回 3,685円 9/1、8、 15 22、10/13
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 8/28、9/4、11 25、10/2	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円 8/29、9/5、12 26、10/3、10	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4回 2,948円 8/30、9/13、27 10/11	ポールdeストレッチ 伊東 文子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,159円 8/31、9/7、14、21 28、10/5、12	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5回 3,685円 9/1、8、 15 22、10/13
		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7回 5,159円 8/30、9/6、13、20 27、10/4、11	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:50歳以上 女性限定 定員:20名 全3回 2,211円 8/31、9/21、10/5	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:50歳以上 女性限定 定員:20名 全3回 2,211円 9/8、10/13、 20
キッズ体育 田村 雄孝 15:30 ~16:15 対象:令和5年度5~6歳 定員:12名 全5回 3,685円 8/28、9/4、11 25、10/2	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6回 4,422円 8/29、9/5、12 26、10/3、10	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7回 5,159円 8/30、9/6、13、20 27、10/4、11	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7回 5,159円 8/31、9/7、14、21 28、10/5、12	キッズ体育 駒谷 善吾 15:45 ~16:30 対象:令和5年度4~6歳 定員:12名 全5回 3,685円 9/1、8、 15 22、10/13
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5回 4,235円 8/28、9/4、11 25、10/2	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6回 5,082円 8/29、9/5、12 26、10/3、10	⇒ 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7回 5,929円 8/31、9/7、14、21 28、10/5、12	ジュニア体育 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1、2年生 定員:12名 全5回 4,235円 9/1、8、 15 22、10/13
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5回 3,685円 8/28、9/4、11 25、10/2	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全6回 4,422円 8/29、9/5、12 26、10/3、10	アロマヨガ SHINO 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全7回 5,159円 8/30、9/6、13、20 27、10/4、11	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7回 5,159円 8/31、9/7、14、21 28、10/5、12	金 リラヨガⅠ、Ⅱ キッズ体育 ジュニア体育 9/29→9/15へ変更 金 骨盤ストレッチ 9/29→10/20へ変更 変更:8/1
内履き使用教室				

お問い合わせ: 盛岡市立総合プール 019-634-0450