

☆盛岡体育館 教室案内 令和 5 年度 9 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



	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
お子様連れ OK ! チアダンスエクササイズ教室 (9 月開催)	9 月 26 日	火	10 : 30 ~ 11 : 30	毎月 1 回	18 歳以上の一般女性 <u>※お子様連れ OK</u>	10 名	600 円	シェイプアップ やストレス発散目的に、スリ リ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。	9 月 5 日 (火) 10 : 00 ~
すわってエクササイズ 教室 (10 月開催)	10 月 13 日	金	14 : 10 ~ 15 : 10	毎月 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	9 月 20 日 (木) 10 : 00 ~
第 3 期 さわやかピラティス教室	10 月 6 日 ~ 10 月 20 日	金	10 : 00 ~ 11 : 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。	9 月 4 日 (月) 10 : 00 ~

☆盛岡体育館 教室案内 令和 5 年度 10 月☆

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
お子様連れ OK ! チアダンスエクササイズ教室 (10 月開催)	10 月 30 日	月	10 : 30 ~ 11 : 30	毎月 1 回	18 歳以上の一般女性 <u>※お子様連れ OK</u>	10 名	600 円	シェイプアップ やストレス発散目的に、スリ リ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。	10 月 5 日 (木) 10 : 00 ~
第 4 期ハタヨガ教室	10 月 24 日 ~ 12 月 12 日	火	19 : 15 ~ 20 : 15	7 回	18 歳以上男女	20 名	5,250 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。	10 月 4 日 (水) 10 : 00 ~

トレーニングカウンセリング (10月開催)	① 10月25日 ② 10月31日	水 火	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	10月6日(金) 10:00～
第4期 ベビーマッサージ教室	11月10日～11月24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。	10月6日(金) 10:00～
第2期バドミントン教室	10月24日～12月26日	火	19:30～21:00	6回	18歳以上男女 (初心者歓迎)	20名	6,750円	一般初心者を対象に、バドミント ンの技術、及び体力の向上と交流 を深めながら競技の振興を図る	10月6日(金) 10:00～
第3期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (いちご組)	11月10日～12月15日	金	10:00～11:00	各6回	2歳～年少	各12名	4,200円	ストレッチ・ステップ・ダン ス(チアやパトン等)、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 10月1日(日) ～10月15日(日)
第3期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (みかん組)	11月1日～12月20日	水	15:00～16:00		年少～年長				
第4期 ナイトピラティス教室	11月6日～11月27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。	10月4日(水) 10:00～
第3期 香りラックスヨガ教室	10月24日～12月12日 10月25日～12月13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ボ 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	10月5日(木) 10:00～
第3期 楽々エアロビクス教室	10月24日～12月12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	10月5日(木) 10:00～

※日程は変更になる場合があります。