

☆盛岡体育館 教室案内 令和 5 年度 11 月☆

◎お問合せ・申込み 019-652-8855 moriokataikukan@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
トレーニングカウンセリング (11月開催)	① 11月22日 ② 11月30日	水 木	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	トレーニングルーム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	11月6日(月) 10:00~
すわってエクササイズ教室 (12月開催)	12月8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	11月18日(土) 10:00~
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (12月開催)	12月14日	木	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を目的に、スリットと 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。	11月21日(火) 10:00~

☆盛岡体育館 教室案内 令和 5 年度 12 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
第4期 さわやかピラティス教室	1月5日~1月19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。	12月4日(月) 10:00~
第3期 はじめてのキックボクシング教室	1月12日~3月22日	金	19:10~20:40	6回	小学生以上 <u>※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</u>	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。	12月6日(水) 10:00~

トレーニングカウンセリング (12月開催)	・12月21日 ・12月26日	木 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	トレーニングルーム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	12月5日(火) 10:00~
すわってエクササイズ教室 (1月開催)	1月12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	12月19日(火) 10:00~
第4期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (いちご組)	1月26日~3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 12月15日(金) ~1月6日(土)
第4期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (みかん組)	1月31日~3月13日	水	15:00~16:00		年少~年長				
第5期 ナイトピラティス教室	1月22日~2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。	12月20日(水) 10:00~
第4期ハタヨガ教室	1月16日~3月5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。	12月19日(火) 10:00~
第4期フローヨガ教室	1月11日~3月7日	木	19:15~20:15	7回	18歳以上男女	20名	5,250円	“静”と“動”のポーズを流れるように連続して行うことで、 効率的に新陳代謝を促進し、また自律神経への働きかけに よる集中力の強化、ストレス解消を図ります。	12月19日(火) 10:00~
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (1月開催)	1月30日	火	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、スッキリと汗 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。	12月20日(水) 10:00~

※日程は変更となる場合がありますので、予めご了承下さい。