

😊盛岡体育館 教室案内 令和6年度 5月😊

☆問合せ・申込先 019-652-8855 moriokataiikukan@morioka-sport.or.jp
 詳細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	内容	申込受付
第1期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (いちご組)	5月15日 ～7月3日	水	14:30～15:30	各6回	2歳6か月～年中 (4月末時点)	各12名	4,200円	ストレッチ・ステップ・ダンス(チアやバトン)等を行い、健やかな発育発達を目的としています。また、柔軟性やリズム感、バランス感覚を養います。	メールでの申込み 4月15日(月) ～4月30日(火)
第1期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (みかん組)			15:30～16:30		年中～年長 (4月末時点)				
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室	5月21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を目的に、汗をかきたい女性対象のチアダンスエクササイズ教室。初めての方も大歓迎☆	4月19日(金) 10:00～
第1期 すわってエクササイズ教室	5月13日 ～7月22日	月	13:10～14:10	8回	中高年、 運動不足ぎみの方	15名	6,000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・体力向上を図ります。	4月18日(木) 10:00～
第1期 ボディコンディショニング	5月16日 ～6月20日	木	10:15～11:15	6回	18歳以上	10名	4,500円	身体を調整し、ピラティスやヨガのメソッドを取り入れ、体が動くための準備、整えるクラスです。	4月8日(月) 10:00～
トレーニングカウンセリング (5月開催)	5月23日	木	14:00～16:00 (各枠50分)	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 使用量は別途必要	トレーニングルームにて、マンツーマンによるカウンセリング、下記事項を実施します。 ・体組成測定、説明 ・ヒアリング ・トレーニングのご案内	5月7日(火) 10:00～
	5月29日	水	・14:00～14:50 ・15:00～15:50						
第1期 香りラックスヨガ教室	4月16日 ～7月2日	火昼	13:10～14:10	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、冷えや身体のバランスを整えます。	4月4日(木) 10:00～
	4月17日 ～6月26日	水夜	19:10～20:10						

第1期 楽々エアロビクス教室	4月16日 ～7月2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(木) 10:00～
第1期 ナイトピラティス教室	4月22日 ～6月24日	月	19:10～20:10	6回	18歳以上	10名	4,500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5日(金) 10:00～
第1期 ハタヨガ教室	4月23日 ～6月25日	火	19:15～20:15	7回	18歳以上	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。	4月9日(火) 10:00～
第1期 フローヨガ教室	4月25日 ～6月27日	木	19:15～20:15	7回	18歳以上	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。	4月9日(火) 10:00～
第1期 バドミントン教室	5月21日 ～8月20日	火	19:30～21:00	6回	18歳以上 (高校生を除く)	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、交流を深めながらバドミ ントンの振興を図ります。 初心者大歓迎です!	5月4日(土) 10:00～

※日程が変更になる場合がございます。