

## 令和6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
代謝改善コンディショニング 菊地 奏子 <b>裸足</b> 10:00 ~ 10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全5回 3,685円 6/4、11、25、7/2、9	骨盤ピラティス 松島真奈美 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:18名 全6回 4,422円 6/5、12、19 26、7/3、10	あさいちヨガ NAOMI 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	リラクソヨガⅠ 高橋 美香 <b>裸足</b> 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,211円 6/7、28、7/5
ポールde軸作り 菊地 奏子 11:00 ~ 12:00 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~ 12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全5回 3,685円 6/4、11、25、7/2、9	コアシェイプ 松木 春菜 <b>裸足</b> 11:15 ~ 12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全5回 3,685円 6/5、19、26、7/3、10	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:12名 全6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	リラクソヨガⅡ 高橋 美香 <b>裸足</b> 11:15 ~ 12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,211円 6/7、28、7/5
	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~ 14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全5回 3,685円 6/4、11、25、7/2、9	リラクソヨガ 高橋 美香 <b>裸足</b> 14:00 ~ 15:00 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円 6/5、12、19 26、7/3、10	バランスポールdeピラティス 松島真奈美 13:30 ~ 14:30 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:12名 全6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~ 14:30 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:20名 全3回 2,211円 6/7、28、7/5
キッズ体育 田村 雄孝 15:30 ~ 16:15 対象:令和6年度5~6歳 定員:12名 全6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	Jr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5回 4,235円 6/4、11、25、7/2、9	<b>←</b> <b>プールサイ</b> <b>ド</b> <b>にて開催</b>		キッズ体育 駒谷 善吾 15:45 ~ 16:30 対象:令和6年度4~6歳 定員:12名 全2回 1,474円 6/7、28
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6回 5,082円 6/3、10、17 24、7/1、8	ジュニアダンス(ズンパ) Ellie 17:45 ~ 18:45 対象:小学生 定員:16名 全4回 3,388円 6/4、11、7/2、9	<b>↘</b>	Jr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6回 5,082円 6/6、13、20 27、7/4、11	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2回 1,694円 6/7、28
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6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	ズンパ 小笠原恵美 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全5回 3,685円 6/4、11、25、7/2、9	アロマヨガ SHINO 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 2,948円 6/5、19、26、7/10	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6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	
バスタオル使用教室	◆ 欠席・振替の受付は5/27(月)から開始いたします。			
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

( R6/4/21 )