

# 😊盛岡体育館 教室案内 令和6年度 7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
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (7月開催)	7月9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	各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☆	6月18日(火) 10:00~
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (8月開催)	8月28日	水							7月19日(金) 10:00~
第2期 スマイルキッズ☆ダンス教室 (いちご組)	8月21日 ~10月2日	水	14:30~15:30	6回	2歳6か月~年中 (7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 7月15日(月) ~7月31日(水)
第2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 (7月末時点)				
トレーニングカウンセリング (7月開催)	7月12日	金	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	7月4日(木) 10:00~
	7月24日	水	・14:00~14:50 ・15:00~15:50						
第2期 香りラックスヨガ教室	7月23日 ~10月8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。	7月5日(金) 10:00~
	7月24日 ~10月9日	水夜	19:10~20:10						
第2期 楽々エアロビクス教室	7月23日 ~10月8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 素運動を行い、音楽に合わせて無理なく 身体を動かし、脂肪燃焼やストレス解消 を図ります。	7月5日(金) 10:00~

第2期 ボディコンディショニング教室	8月8日 ～9月19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。	7月19日(金) 10:00～
第2期 ハタヨガ教室	7月23日 ～9月10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。	7月5日(金) 10:00～
第2期 フローヨガ教室	7月25日 ～9月12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。	7月5日(金) 10:00～

※日程が変更になる場合がございます。