

令和6年度 盛岡市立総合プール 第3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 裸足 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,422円	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,422円	骨盤ピラティス 松島真奈美 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 女性限定 定員:18名 全8回 5,896円	あさいちヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全8回 5,896円	リラックスヨガⅠ 高橋 美香 裸足 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円
8/19、26、9/2 9、30、10/7	8/27、9/3、10 24、10/1、8	8/21、28、9/4、11 18、25、10/2、9	8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	8/23、30、9/6 13、27、10/4
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	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円	コアシェイプ 松木 春菜 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 5,896円	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8回 5,896円	リラックスヨガⅡ 高橋 美香 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円
8/19、26、9/2 9、30、10/7	8/27、9/3、10 24、10/1、8	8/21、28、9/4、11 18、25、10/2、9	8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	8/23、30、9/6 13、27、10/4
	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 5,896円	バランスボールdeピラティス 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 女性限定 定員:12名 全8回 5,896円	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 女性限定 定員:20名 全6回 4,422円
	8/27、9/3、10 24、10/1、8	8/21、28、9/4、11 18、25、10/2、9	8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	8/23、30、9/6 13、27、10/4
キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和6年度5~6歳 定員:12名 全4回 2,948円	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	← プールサイド にて開催 ⇒		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4回 2,948円
9/2、9、30、10/7	8/27、9/3、10 24、10/1、8			8/30、9/6、27、 10/4
ジュニア体育 駒谷 善吾 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全4回 3,388円	ジュニアダンス(ズンバ) Ellie 17:45 ~18:45 対象:小学生 定員:16名 全6回 5,082円		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	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4回 3,388円
9/2、9、30、10/7	8/27、9/3、10 24、10/1、8		8/29、9/5、19 26、10/3、10	8/30、9/6、27、 10/4
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	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全6回 4,422円	アロマヨガ SHINO 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全6回 4,422円	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8回 5,896円	
8/19、26、9/2 9、30、10/7	8/27、9/3、10 24、10/1、8	8/28、9/4、18 25、10/2、9	8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	

バスタオル使用教室

◆ 欠席・振替の受付は8/12(月)から開始いたします。

内履き使用教室

令和6年度 盛岡市立総合プール 第3期フィットネス教室の申し込みについて

継続期間＜7月1日(月)～7月27日(土)＞

対象：第2期フィットネス教室参加者

現在受講中の教室へ継続のお申し込みが可能です。

(継続期間内にお支払いの手続きをお願いします。)

※上記期間を過ぎますと**新規申込同様**となります。

但し、以下の教室は継続申込対象外となります。

月曜代謝改善コンディショニング・月曜ポールde軸作り
火曜ピラティス・火曜ズンバ・木曜ナイトピラティス

下記期日より電話での受け付け(先着順)となります。

新規申込＜電話受付 7月28日(日)＞

●月曜 代謝改善コンディショニング	10:00～	●月曜 ポールde軸作り	10:30～
●火曜 ピラティス	11:00～	●火曜 ズンバ	11:30～
●木曜 ナイトピラティス	12:00～	●その他の教室	12:30～

電話受付後にお支払いの手続きをお願いします。

お得な複数割引

個人または家族(同居世帯)で2教室以上お申込みいただくと

お申込み教室すべて参加料が10%割引になります。(途中参加の場合は適用外です)

※ただし、フィットネス教室・水泳教室いずれも**同時申込に限り**ます。

◆新規教室への申し込みを検討されている方へ

新規教室への体験が可能です。

第3期教室での体験予約は8月12日(月)からとなります。

参加希望日の前日までにご予約ください。

詳しくは、受付窓口またはお電話でお問い合わせください。

盛岡市立総合プール

〒020-0866 盛岡市本宮5丁目3-1
電話：019-634-0450
受付時間：10:00～20:00
休館日：第3火曜日