

# 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 <b>裸足</b> 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,422円 8/19、26、9/2 9、30、10/7	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 8/27、9/3、10 24、10/1、8	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8回 5,896円 8/21、28、9/4、11 18、25、10/2、9	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全8回 5,896円 8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	リラックスヨガ I 高橋 美香 <b>裸足</b> 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円 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 8/19、26、9/2 9、30、10/7	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 8/27、9/3、10 24、10/1、8	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8回 5,896円 8/21、28、9/4、11 18、25、10/2、9	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 8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	リラックスヨガ II 高橋 美香 <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円 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 8/27、9/3、10 24、10/1、8	リラックスヨガ 高橋 美香 <b>裸足</b> 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 5,896円 8/21、28、9/4、11 18、25、10/2、9	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 <b>女性限定</b> 定員:12名 全8回 5,896円 8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	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6回 4,422円 8/23、30、9/6 13、27、10/4
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 8/19、26、9/2 9、30、10/7	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 8/27、9/3、10 24、10/1、8	<b>←</b> <b>プールサイド</b> <b>にて開催</b> <b>↓</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4回 2,948円 8/30、9/6、27、 10/4
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 8/19、26、9/2 9、30、10/7	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 8/27、9/3、10 24、10/1、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6回 5,082円 8/29、9/5、19 26、10/3、10	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 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 8/19、26、9/2 9、30、10/7	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 8/27、9/3、10 24、10/1、8	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 8/28、9/4、18 25、10/2、9	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 8/22、29、9/5、12 19、26、10/3、10	

バスタオル使用教室

内履き使用教室

◆ 欠席・振替の受付は8/12(月)から開始いたします。

お問い合わせ: 盛岡市立総合プール 019-634-0450

( R6/7/6 )