

😊盛岡体育館 教室案内 令和6年度 9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3期 ナイトピラティス教室	10月7日 ～12月9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。	9月19日(木) 10:00～
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (9月開催)	9月24日	水	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☆	8月20日(火) 10:00～
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (10月開催)	10月22日	火							9月20日(金) 10:00～
トレーニングカウンセリング (9月開催)	9月20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	9月5日(木) 10:00～
	9月26日	木	・14:00～14:50 ・15:00～15:50						

※日程が変更になる場合がございます。