

令和6年度 盛岡市立総合プール 第4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5回 3,685円 11/18、25 12/2、9、23	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 11/5、12、26 12/3、10、24	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7回 5,159円 11/6、13、20、27 12/4、11、18	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全7回 5,159円 11/7、14、21、28 12/5、12、19	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7回 5,159円 11/8、15、22、29 12/6、13、20
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5回 3,685円 11/18、25 12/2、9、23	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 11/5、12、26 12/3、10、24	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 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	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7回 5,159円 11/7、14、21、28 12/5、12、19	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7回 5,159円 11/8、15、22、29 12/6、13、20
リフレッシュヨガ SHINO 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:18名 全7回 5,159円 11/11、18、25 12/2、9、16、23	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 11/5、12、26 12/3、10、24	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 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	マットピラ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 女性限定 定員:12名 全7回 5,159円 11/7、14、21、28 12/5、12、19	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7回 5,159円 11/8、15、22、29 12/6、13、20
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7回 5,159円 11/11、18、25 12/2、9、16、23	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 11/5、12、26 12/3、10	 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7回 5,159円 11/8、15、22、29 12/6、13、20	
	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4回 3,388円 11/5、12、12/3、10		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7回 5,929円 11/7、14、21、28 12/5、12、19	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7回 5,929円 11/8、15、22、29 12/6、13、20
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7回 5,159円 11/11、18、25 12/2、9、16、23	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 11/5、12、26 12/3、10、24	アロマヨガ SHINO 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全8回 5,896円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	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7回 5,159円 11/7、14、21、28 12/5、12、19	エアロビクス 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全7回 5,159円 11/8、15、22、29 12/6、13、20

バスタオル使用教室

内履き使用教室

◆ 欠席・振替の受付は10/28(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

(R6/9/24)