

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 16、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、 2/4、11、18	あさいちヨガ 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、 2/5、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、 2/6、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 16、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、 2/5、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、 2/6、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、 2/4、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、 2/6、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、 2/6、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、 2/5、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、 2/6、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、 2/4、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、 2/5、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、 2/6、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1/6(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

(R6/11/4)

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の申し込みについて

継続期間<11月25日(月)～12月7日(土)>

対象：第3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。

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 12月8日(日)>

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4期教室での体験予約は1月6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