

令和6年度 盛岡市立総合プール 第5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 1/27、2/3、10 17、3/3、10 | 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 1/14、28、2/4 25、3/4、11 | 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9回 6,633円 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 | あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全9回 6,633円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 | 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9回 6,633円 1/17、24、31、2/7 14、21、28、3/7、14 |
| 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 1/27、2/3、10 17、3/3、10 | 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 1/14、28、2/4 25、3/4、11 | 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 1/15、22、29、2/5 19、26、3/5、12 | 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9回 6,633円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 | 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9回 6,633円 1/17、24、31、2/7 14、21、28、3/7、14 |
| 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 1/20、27、2/3、10 17、3/3、10 | 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 1/14、28、2/4 25、3/4、11 | 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9回 6,633円 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 | 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8回 5,896円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6 | 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8回 5,896円 1/17、24、31、2/7 14、21、28、3/7 |
| 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 1/20、27、2/3、10 17、3/3、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6回 5,082円 1/14、28、2/4 25、3/4、11 |  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9回 6,633円 1/17、24、31、2/7 14、21、28、3/7、14 | |
| | 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 1/14、28、2/4 25、3/4、11 | | 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9回 7,623円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 | 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9回 7,623円 1/17、24、31、2/7 14、21、28、3/7、14 |
| 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 1/20、27、2/3 10、3/3、10 | 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 1/14、28、2/4 25、3/4、11 | アロマヨガ SHINO 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 6,633円 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 | 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9回 6,633円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 | 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9回 6,633円 1/17、24、31、2/7 14、21、28、3/7、14 |

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

(R6/11/16)