

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	あさいちヨガ 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	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全5回 3,685円 1/15、29 2/12、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

◆ 欠席・振替の受付は1/6(月)から開始いたします。

内履き使用教室

お問い合わせ:盛岡市立総合プール 019-634-0450

(R6/12/25)