

# 😊盛岡体育館 教室案内 令和7年 1月😊

☆問合せ・申込先 019-652-8855 moriokataikukan@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
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (1月開催)	1月21日	火	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☆	12月20日(金) 10:00~
お子様連れOK! チアダンスエクササイズ教室 (2月開催)	2月18日	火							1月21日(火) 10:00~
トレーニングカウンセリング (1月開催)	1月23日	木	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 使用料は別途必要	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	1月6日(月) 10:00~
	1月29日	水	・14:00~14:50 ・15:00~15:50						
第4期ハタヨガ教室	1月21日 ~3月11日	火	19:15~20:15	7回	18歳以上	20名	5,250円	ヨガの様々なポーズを行い、体力向上や体幹強化、自律神経のバランスを整えます。	1月6日(月) 10:00~
第4期フローヨガ教室	1月23日 ~3月13日	木	19:15~20:15	7回	18歳以上	20名	5,250円	“静”と“動”のポーズを流れるように連続して行うことで、効率的に新陳代謝を促進し、また自律神経への働きかけによる集中力の強化、ストレス解消を図ります。	1月6日(月) 10:00~
第4期ZUMBA教室	1月24日 ~3月14日	金	19:15~20:15	6回	どなたでも可	15名	4,500円	ラテン系のダンスフィットネス教室。運動不足解消、脂肪燃焼を目的に、世界中の音楽に併せて汗をかきながら動きます。初めての方、親子、友人同士でのご参加大歓迎です!	1月6日(月) 10:00~

※日程が変更になる場合がございます。