

# 令和7年度 盛岡市立総合プール 第1期 フィットネス教室

月	火	水	木	金
呼吸で代謝UP 菊地 奏子 <b>裸足</b> 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全4回 3,212円	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,409円	骨盤ピラティス 松島真奈美 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:18名 全6回 4,818円	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全7回 5,621円	リラックスヨガ I 高橋 美香 <b>裸足</b> 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,621円
4/7、14、28、5/12	4/8、22、5/13	4/9、16、23 5/7、14、21	4/10、17、24 5/1、8、15、22	4/11、18、25 5/2、9、16、23
あしコンディショニング 菊地 奏子 11:00 ~11:50 対象:18歳以上 定員:18名 全4回 3,212円	立って行うピラティス 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,409円	コアシェイプ 松木 春菜 <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全7回 5,621円	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 5,621円	リラックスヨガ II 高橋 美香 <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,621円
4/7、14、28、5/12	4/8、22、5/13	4/9、16、23、30 5/7、14、21	4/10、17、24 5/1、8、15、22	4/11、18、25 5/2、9、16、23
ステップ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:10名 全6回 4,818円	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,409円	リラックスヨガ 高橋 美香 <b>裸足</b> 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,621円	マットピラティス 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:18名 全4回 3,212円	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:18名 全6回 4,818円
4/7、14、21、28 5/12、19	4/8、22、5/13	4/9、16、23、30 5/7、14、21	4/10、24、5/8、22	4/11、18、25 5/9、16、23
キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和7年度5~6歳 定員:10名 全6回 4,818円			ポールdeピラティス 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:10名 全3回 2,409円	キッズ体育 駒谷 善吾 15:45 ~16:30 対象:令和7年度4~5歳 定員:10名 全7回 5,621円
4/7、14、21、28 5/12、19			4/17、5/1、15	4/11、18、25 5/2、9、16、23
格闘系エクササイズ 下道 優梨 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606円	Jrトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~4年生 定員:10名 全3回 2,706円	<b>⇐ ⇒</b> <b>プールサイド</b> <b>にて開催</b>	Jrトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~4年生 定員:10名 全7回 6,314円	ジュニア体育 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1、2年生 定員:10名 全7回 6,314円
4/14、5/12	4/8、22、5/13		4/10、17、24 5/1、8、15、22	4/11、18、25 5/2、9、16、23
シェイプヨガ 下道 優梨 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全3回 2,409円	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円	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 5,621円	エアロビクス 小笠原恵美 19:15 ~20:05 対象:16歳以上 定員:16名 全7回 5,621円
4/7、21、28、5/19	4/8、22、5/13	4/9、30、5/7、21	4/10、17、24 5/1、8、15、22	4/11、18、25 5/2、9、16、23

バスタオル使用教室

◆ 欠席・振替の受付は4/7(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

( R7/3/8 )