

＊♡ムセンコネクトもりおかアリーナ 教室案内 令和7年 5月♡＊

教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	申込受付
トレーニングカウンセリング (5月開催)	5月14日	水	14:00~16:00 (各枠50分) ・14:00~14:50 ・15:00~15:50	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	5月7日(水) 10:00~
	5月23日	金							
	5月29日	木							
ママのリフレッシュダンス エクササイズ教室 (4・5月開催)	5月29日	木	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	700円	スッキリと汗をかきたい女性やお子様連れのママさんを対象としたダンスエクササイズ教室。 様々なダンスを取り入れながら、簡単な動きを繰り返す有酸素運動です。	4月22日(火) 10:00~
	6月20日	金							4月22日(火) 10:00~
第2期 ボディコンディショニング教室	6月5日 ~7月10日	木	10:15~11:15	6回	18歳以上	10名	4,800円	身体を調整し、ピラティスやヨガのメソッドを取り入れ、体が動くための準備、整えるクラスです。	5月20日(火) 10:00~

☆問合せ・申込先☆

TEL: 019-652-8855

E-mail: moriokataiikukan@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。



ホームページ



Facebook

※日程が変更になる場合がございます。