

# 令和7年度 盛岡市立総合プール 第3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4回 3,212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5回 4,015円	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全6回 4,818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4回 3,212円
9/8、22、29、10/6	9/2、9、30、10/7	9/3、17、24、10/1、8	9/4、11、18、25、10/2、9	9/5、12、26、10/3
あしコンディショニング 菊地 奏子 <b>裸足</b> 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4回 3,212円	コアシェイプ 松木 リサ <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,409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6回 4,818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4回 3,212円
9/8、22、29、10/6	9/2、9、30、10/7	9/3、17、10/1	9/4、11、18、25、10/2、9	9/5、12、26、10/3
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全5回 4,015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4回 3,212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6回 4,818円	健幸骨ストレッチ 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5回 4,015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4回 3,212円
9/1、8、22、29、10/6	9/2、9、30、10/7	9/3、10、17、24、10/1、8	9/4、18、25、10/2、9	9/5、12、26、10/3
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4回 3,212円				
9/1、22、29、10/6				
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		⇒ <b>プールサイド 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5回 4,510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3回 2,706円
9/8、29			9/4、18、25、10/2、9	9/5、26、10/3
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3回 2,409円	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全4回 3,212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6回 4,818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4回 3,212円
9/1、22、10/6	9/2、9、30、10/7	9/17、24、10/1、8	9/4、11、18、25、10/2、9	9/5、12、26、10/3

バスタオル使用教室

◆ 欠席・振替の受付は10/28(火)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

( R7/8/29 )

# 令和7年度 盛岡市立総合プール 第3期フィットネス教室の申し込みについて

**継続期間<9月24日(水)～10月10日(金)>**

**対象：第2期フィットネス教室参加者**

現在受講中の教室へ継続のお申し込みが可能です。

(継続期間内にお支払いの手続きをお願いします。)

※上記期間を過ぎますと**新規申込同様**となります。

但し、以下の教室は継続申込対象外となります。

**月曜呼吸で代謝UP・月曜あしコンディショニング・火曜ズンバ  
木曜ナイトピラティス**

下記期日より電話での受け付け(先着順)となります。

**新規申込<電話受付 10月13日(月)>**

●月曜 呼吸で代謝UP	10:00～	●月曜 あしコンディショニング	10:30～
●火曜 ズンバ	11:00～	●木曜 ナイトピラティス	11:30～
●その他の教室	12:00～		

電話受付後にお支払いの手続きをお願いします。

## お得な複数割引

個人または家族(同居世帯)で2教室以上お申込みいただくと

お申込み教室すべて参加料が10%割引になります。(途中参加の場合は適用外です)

※ただし、フィットネス教室・水泳教室いずれも**同時申込に限り**ます。

## ◆新規教室への申し込みを検討されている方へ

新規教室への体験が可能です。

第3期教室での体験予約は10月28日(火)からとなります。

参加希望日の前日までにご予約ください。

詳しくは、受付窓口またはお電話でお問い合わせください。

## 盛岡市立総合プール

〒020-0866 盛岡市本宮5丁目3-1  
電話 : 019-634-0450  
受付時間 : 10:00～20:00  
休館日 : 第3火曜日