

令和7年度 盛岡市立総合プール 第2期 フィットネス教室

月	火	水	木	金
呼吸で代謝UP 菊地 奏子 裸足 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 6,424円 6/9、16、23、30 7/7、14、28、8/4	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	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8回 6,424円 6/4、11、18、7/2 9、16、23、8/6	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全10回 8,030円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31、8/7	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8回 6,424円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/1、8
あしコンディショニング 菊地 奏子 裸足 11:00 ~11:50 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 6,424円 6/9、16、23、30 7/7、14、28、8/4	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8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	コアシェイプ 松木 リサ 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全9回 7,227円 6/4、11、18、25、7/2 9、16、23、8/6	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10回 8,030円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31、8/7	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8回 6,424円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/1、8
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全9回 7,227円 6/2、9、16、23、30 7/7、14、28、8/4	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	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 7,227円 6/4、11、18、25、7/2 9、16、23、8/6	健幸骨ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 女性限定 定員:18名 全8回 6,424円 6/5、12、19、7/3 10、17、24、8/7	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:18名 全7回 5,621円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/8
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9回 7,227円 6/2、9、16、23、30 7/7、14、28、8/4				キッズ体育 中止
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3回 2,409円 6/9、7/14、8/4	Jrトランポリン 中止	⇒ プールサイド にて開催	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9回 8,118円 6/5、12、19、26、7/3 10、24、31、8/7	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 6/6、27、7/4、11 25、8/1、8
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6回 4,818円 6/2、16、23 30、7/7、28	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全6回 4,818円 6/18、25、7/2 9、16、23	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10回 8,030円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31、8/7	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8回 6,424円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/1、8
バスタオル使用教室 内履き使用教室	◆ 欠席・振替の受付は8/25(月)から開始いたします。			

お問い合わせ:盛岡市立総合プール 019-634-0450

(R7/6/4)