

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 裸足 10:00 ~ 10:50 対象: 18歳以上 定員: 18名 全5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6	プラティス 佐藤 智子 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 18名 全4回 3,212円 9/2、9、30、10/7	骨盤プラティス 松島真奈美 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 女性限定 定員: 18名 全5回 4,015円 9/3、17、24、10/1、8	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 9/4、11、18、25、10/2、9	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4回 3,212円 9/5、12、26、10/3
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5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6	立って行うプラティス 佐藤 智子 11:15 ~ 12:15 対象: 18歳以上 定員: 16名 全4回 3,212円 9/2、9、30、10/7	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3回 2,409円 9/3、17、10/1	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 9/4、11、18、25、10/2、9	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4回 3,212円 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 9/1、8、22、29、10/6	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 9/2、9、30、10/7	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6回 4,818円 9/3、10、17、24、10/1、8	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5回 4,015円 9/4、18、25、10/2、9	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4回 3,212円 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 9/8、29		 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5回 4,510円 9/4、18、25、10/2、9	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 9/5、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 9/1、22、10/6	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 9/2、9、30、10/7	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 9/17、24、10/1、8	ナイトプラティス 佐藤 智子 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 18名 全6回 4,818円 9/4、11、18、25、10/2、9	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 9/5、12、26、10/3
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

(R7/6/14)