

令和7年度 盛岡市立総合プール 第4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6回 4,818円 11/10、17、12/1 8、15、22	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,818円 11/4、11、25 12/2、9、23	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7回 5,621円 11/5、12、19、26 12/3、10、17	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全8回 6,424円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	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7回 5,621円 11/7、14、21、28 12/5、12、19
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6回 4,818円 11/10、17、12/1 8、15、22	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6回 4,818円 11/4、11、25 12/2、9、23	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4回 3,212円 11/5、19、12/3、17	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8回 6,424円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	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7回 5,621円 11/7、14、21、28 12/5、12、19
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,818円 11/10、17、12/1 8、15、22	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,818円 11/4、11、25 12/2、9、23	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8回 6,424円 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	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7回 5,621円 11/6、13、20、27 12/4、11、18	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 11/7、14、21、28 12/5、12、19
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 11/10、17、12/1 8、15、22				
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 11/17、12/15		⇒ 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7回 6,314円 11/6、13、20、27 12/4、11、18	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 11/7、14、21、28 12/5、12、19
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 11/10、12/1、8、22	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全6回 4,818円 11/4、11、25 12/2、9、23	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全5回 4,015円 11/12、19、12/10 17、24	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8回 6,424円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	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 11/7、14、21、28 12/5、12、19
バスタオル使用教室 内履き使用教室	◆ 欠席・振替の受付は10/28(火)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

(R7/9/24)

令和7年度 盛岡市立総合プール 第4期フィットネス教室の申し込みについて

継続期間＜9月22日(月)～ 10月9日(木)＞

対象：第3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
水曜ナイトヨガ・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11日(土)＞

●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～	●水曜 ナイトヨガ	11:30～
●木曜 ナイトピラティス	12:00～	●その他の教室	12:30～

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4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