

令和7年度 盛岡市立総合プール 第5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7回 5,621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6回 4,818円	骨盤ピラティス 松島真奈美 10:00 ~ 1:00 対象:18歳以上女性限定 定員:18名 全8回 止 6,424円	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全9回 7,227円	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9回 7,227円
1/19、26、2/2、9 16、3/2、9	1/13、27、2/3 24、3/3、10	1/14、 止 28、2/4 18、25、3/4、11	1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13
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7回 5,621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6回 4,818円	コアシェイプ 坂下 直樹 裸足 11:15 ~ 12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,818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9回 7,227円	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9回 7,227円
1/19、26、2/2、9 16、3/2、9	1/13、27、2/3 24、3/3、10	1/14、21、28 2/18、25、3/11	1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~ 14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,621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6回 4,818円	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 止 6,424円	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9回 止 7,227円	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9回 止 7,227円
1/19、26、2/2、9 16、3/2、9	1/13、27、2/3 24、3/3、10	1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13
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7回 5,621円				
1/19、26、2/2、9 16、3/2、9				
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		➡ 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	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9回 8,118円
2/9、3/9			1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13
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	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	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全8回 止 6,424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9回 7,227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7回 5,621円
1/26、2/2、16、3/2	1/13、27、2/3 24、3/3、10	1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	1/16、23、30、2/20 27、3/6、13
バスタオル使用教室	◆ 欠席・振替の受付は1/5(月)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