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

用物で代謝いた					
## 奏子 接足 1000~1100	月	火	水	木	金
10:00 ~ 10:00 10:00 対象: 10:00 10:00 対象: 10	呼吸で代謝UP	ピラティス	骨盤ピラティス	あさイチヨガ	リラックスヨガ [
対象:18歳以上 定員:18名 全回 5.621円		佐藤 智子			髙橋 美香 裸足
定員・18名 全6回 4,818円 全8回 6,424円 全9回 7,227円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 18, 25, 3/4, 11 115 ~~12.15 対象・18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 27, 3/6, 13 ボールはストレッチ 1/15, 22, 29, 2/5 11.15 ~~12.15 対象・18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 3/5, 12 3/8, 18線以上定員・18名 全6回 4,818円 1/19, 26, 3/5, 12 3/8, 18線以上定員・18名 全9回 8,118円 1/15, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 18, 25, 3/4, 11 3/8, 18線以上定員・18名 全9回 8,118円 1/15, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 18, 25, 3/4, 11 3/8, 25, 3/4, 11 3/8, 18, 25, 3/4, 11 3/8, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 3/8, 22, 29, 2/5 1					
全名 全名 全名 全名 全名 全名 全名 全名 できる。		_			_
1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 13、20、27、3/6、13 18、25、3/4、11 17.5、22、29、2/5 13、20、27、3/6、13 13、20、27、3/6、13 13、20、27、3/6、13 13.30、2/6 13、20、27、3/6、13 13.30、2/6 13、20、27、3/6、13 13.30、2/6 13、20、27、3/6、13 13.30、2/6 13、20、27、3/6、13 13.30、2/6 13、20、27、3/6、13 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30、2/6 13.30 14.30					
16、3/2、9 24、3/3、10 18、25、3/4、11 12、19、26、3/5、12 13、20、27、3/6、13 3 に つて行うピラティス 5 に ので で で で で で で で で で で で で で で で で で					
あしコンディショニング				• • •	
## 奏子 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全7回 5.621円 1/13、27、2/3 24、3/3、10 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 17:9、26、2/2、9 16、3/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 ブネ:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 17:9、26、2/2、9 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 17:9、26、2/2、9 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 17:9、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 17:9、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 対象:18歳以上 対象:18歳以上 女性限定 定員:16名 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 対象:18歳以上 女性限定 定員:16名 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 16、3/2、9 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16		, ,			
11:15 ~ 12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全回 4,818円 大豆:18名 (大豆:18名 (大豆:183					
対象:18歳以上 定員:18名 全7回 5.621円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 18, 18歳以上 元員:16名 全6回 4.818円 1/15, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 1/16, 23, 30, 2/6 13, 20, 27, 3/6, 13 13, 30 ~ 14, 20 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 13, 30 ~ 14, 20 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 13, 30 ~ 14, 20 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 16, 3/2, 9 16, 3/2, 9 16, 3/2, 9 16, 3/2, 9 17, 18, 25, 3/4, 11 18, 25, 3/4, 11 18, 26, 27, 3/6, 13 18, 25, 3/4, 11 18, 26, 27, 3/6, 13 18, 25, 3/4, 11 19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 16, 3/2, 9 16, 3/2, 9 17, 18, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 18, 25, 3/4, 11 18, 26, 27, 3/6, 13 17, 18, 28, 2/4 18, 25, 3/4, 11 18, 26, 27, 3/6, 13 18, 27, 2/3 17, 18, 28, 2/4 19, 30, 20, 20, 30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606円 2/9, 3/9 19, 16, 20, 27, 3/6, 13 21, 19, 26, 3/5, 12 17, 15, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 17, 18, 22, 29, 2/5 12, 19, 26, 3/5, 12 17, 18, 22, 29, 2/5 18, 20, 27, 3/6, 13 17, 18, 28, 2/4 17, 18, 28, 2/5 18, 20, 27, 3/6, 13 18, 20, 27, 3/6, 13 19, 20, 20, 3/6, 13 10, 3, 20, 27, 3/6, 13 18, 20, 27, 3/6, 13 1					
定員:18名 全7回 5,621円 全回 4,818円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 ステップエアロ NAOMI 1330~1420 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,621円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 17, 2/3 2/18, 25, 3/11 2, 19, 26, 3/5, 12 13,30~1420 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,621円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 278, 18歳以上 定員:16名 全7回 5,621円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 278, 18歳以上 定員:16名 全7回 5,621円 1/19, 26, 2/2, 9 16, 3/2, 9 24, 3/3, 10 28					
全7回 5.621円 全6回 4.818円 全6回 4.818円 全9回 7.227円 全9回 7.227円 29回 7.227円 1/19, 26, 2/2, 9	_		_		
1/19、26、2/2、9 16、3/2、9 16、3/2、9 17.13、27、2/3 24、3/3、10 27.5 2/3 24、3/3、10 27.5 2/3 24、3/3、10 27.5 2/3 27.5 2/					
16、3/2、9 24、3/3、10 2/18、25、3/11 12、19、26、3/5、12 13、20、27、3/6、13 ステップエアロ NAOMI 1330~14:20 対象:18歳以上定員:16名 全行回 5.621円 1/19、26、2/2、9 16、3/2、9					
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4.818円 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 18歳以上 定員:16名 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 18.0 ~13.0 ~14:20 対象:18歳以上 大変性限定 定員:18名 全9回 7.227円 1/15、22、29、2/5 1/16、3/2、9 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/14、21、28、2/5 1/16、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6・13、20、27、3/6、13 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、30、2/2 1/18、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/2 1/16、23、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16、23、2/2 1/16、23、30、2/2 1/16 1/16 1/16 1/16 1/16 1/16 1/		, ,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5.621円 全6回 4.818円 全6回 4.818円 を16、3/2、9		ベーシックエアロ	リラックスヨガ	健幸骨ストレッチ	骨盤ストレッチ
対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11 1/19、26、2/2、9 1/13、37、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 1/16、3/2、9 格闘系エクササイズ 下道優製 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606円 2/9、3/9 シェイブヨガ 下道優製 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606円 2/9、3/9 シェイブヨガ 下道優製 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606円 2/9、3/9 シェイブヨガ 下道優製 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:10名 全2回 1,606円 2/9、3/9 シェイブョガ 下道優製 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 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 エアルドラティス 大中ピラティス 大中ピラティス 大空原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全4回 3,212円 全6回 4,818円 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 エアロピクス 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全9回 7,227円 全9回 7,227円 全7回 5,621円	NAOMI		髙橋 美香 裸足	松島真奈美	松島真奈美
定員:16名 全7回 5.621円 1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 16、3/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6 18、25、3/4、11 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 ドッズ体育 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 下道優型 19:30~20:30 対象: 16歳以上 定員:16名 全2回 1.606円 2/9、3/9 19:30~20:30 対象: 16歳以上 定員:16名 全2回 1.606円 2/9、3/9 19:30~20:30 対象: 16歳以上 定員:16名 全2回 1.606円 2/9、3/9 19:30~20:30 対象: 16歳以上 定員:16名 全2回 3.118円 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 エアロビクス 小笠原恵美 19:30~20:30 対象: 16歳以上 定員: 16名 全4回 3.212円 46回 4.818円 全8回 6.424円 全8回 6.424円 全9回 7.227円 全9回 7.227円 全9回 7.227円 2/9、3/9 1/15、22、29、2/5 19:15~20:15 対象: 16歳以上 定員: 16名 全4回 3.212円 全6回 4.818円 全8回 6.424円 全9回 7.227円 全7回 5.621円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 エアロビクス 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 全6回 4.818円 全8回 6.424円 全9回 7.227円 全7回 5.621円					
全7回 5,621円 全6回 4,818円 全8回 6,424円 全9回 7,227円 全9回 7,227円 1/19、26、2/2、9 16、3/2、9 24、3/3、10 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 20 27、3/6、13 20 27 3/6 27 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20					
1/19、26、2/2、9 1/13、27、2/3 24、3/3、10 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 1/16、23、30、2/6 18、3/2、9					
16、3/2、9 24、3/3、10 18、25、3/4、11 12、19、26、3/5、12 13、20、27、3/6、13 キッズ体育 駒谷 善吾 15:30~16:15 対象: 今和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 2/9、3/9					
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 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 2/9、1/6歳以上 定員:10名 全9回 8.118円 2/9 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 2/9、1/6歳以上 定員:16名 全4回 3.212円 全6回 4.818円 2/9回 7.227円 2/9回 7.227円 2/10 5,621円 1/26 2/2 16 3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
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 下道優型 19:30 ~ 20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606円 2/9、3/9 2/9、3/9 1/15、22、29、2/5 19:30 ~ 20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606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 下道優型 19:30 ~ 20:30 対象:16歳以上 下道優型 19:30 ~ 20:30 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円 全6回 4,818円 2/20名 全8回 6,424円 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20 1/16、23、30、2/20		24, 3/3, 10	18, 25, 3/4, 11	12, 19, 20, 3/3, 12	13, 20, 27, 3/6, 13
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 下道優型 19:30~20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1,606円 2/9、3/9 プールサイド にて開催 シューア体育 駒谷善吾 16:45~17:45 対象:1~4年生 定員:10名 全9回 8,118円 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 プールサイド にて開催 全9回 8,118円 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12 エアロピクス 下道優型 19:30~20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全4回 3,212円 全6回 4,818円 1/26、2/2、16、3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 7,227円 全9回 7,227円 全7回 5,621円					
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 下道優型 19:30~20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全2回 1.606円 2/9、3/9 ブールサイド にて開催 2/9、3/9 ブルナイラブ 下道優型 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3.212円 全6回 4.818円 2/8、3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 19:15~22.19 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 7.227円 全7回 5.621円 1/26、2/2、16、3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全9回 7.227円 全7回 5.621円					
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 2/9、3/9 プールサイド にて開催 プールサイド にて開催 ク字の 3/9 プールサイド にて開催 ク字の 3/5、12 フィンバ トブルランボリン 新名 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~4年生 定員:10名 全9回 8,118円 ク字の 3/5、12 フィンバ トブルラティス トブルラティス トブルララマス トブルラ原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/26、2/2、16、3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20					
全7回 5,621円 1/19、26、2/2、9 16、3/2、9 コトランポリン 第二ア体育 16:45 ~17:45 対象:16:45 ~17:45 対象:16:45 ~17:45 対象:16:45 ~17:45 対象:1.2年生定員:10名 全2回 1,606円 シールサイド にて開催 29回 8,118円 全9回 8,118円 全9回 8,118円 全9回 8,118円 生産員:10名 生産業員:10名 生産員:10名 生産業員:10名 生産					
1/19、26、2/2、9 16、3/2、9					
Tell (1987)					
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 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 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、23、40 1/16、40 1/16					
下道優型				Jrトランポリン	ジュニア体育
19:30 ~ 20:30 対象:16歳以上 定員:16名 プールサイド 大で開催 対象:1~4年生 定員:10名 全9回 8,118円 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 シェイプヨガ 下道優型 小笠原恵美 19:30 ~ 20:30 対象:16歳以上 定員:16名 全9回 8,118円 大イトヨガ ナイトピラティス エアロビクス 小笠原恵美 19:30 ~ 20:30 対象:16歳以上 定員:18名 定員:16名 全4回 3,212円 全6回 4,818円 全8回 6,424円 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/26 2/2 16 3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 カ象:16歳以上 定員:16名 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/26 2/2 16 3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20	下道 優梨		\Rightarrow		
定員:16名 全2回 1,606円 にて開催 定員:10名 全9回 8,118円 2/9、3/9 ボンバ 小笠原恵美 19:30~20:30 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円 ボンバ 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 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 上 定員:18名 全9回 8,118円 1/16、23、30、2/6 13、20、27、3/6、13 オイトョガ トイトピラティス トク笠原恵美 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全月:18名 全月:18名 全月:18名 全月:16名 全月:18名 全月:16名 全月:16名 全月:173、27、2/3 大クター 1/13、27、2/3 大クター 1/14、21、28、2/4 大クター 1/15、22、29、2/5 オクター 1/16、23、30、2/20	19:30 ~20:30			16:45 ~17:45	16:45 ~ 17:45
全2回 1,606円 にて開催 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 ボンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全8回 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4回 3,212円 エアロビクス 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全8回 6,424円 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 対象:16歳以上 定員:16名 全9回 7,227円 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 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20			プールサイド		
2/9、3/9ボンバナイトヨガナイトピラティスエアロビクスシェイプヨガ 下道 優梨 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円ボンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 全6回 4,818円ナイトピラティス 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:0名 全8回 6,424円佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全8回 6,424円カ象:16歳以上 定員:15、22、29、2/5 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 7,227円エアロビクス 19:15 ~20:05 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 7,227円全4回 3,212円全6回 4,818円全8回 6,424円全9回 7,227円全7回 5,621円1/26 2/2 16 3/21/13、27、2/31/14、21、28、2/41/15、22、29、2/51/16、23、30、2/20					
2/9、3/9 12、19、26、3/5、12 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:20名 全8回 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:16名 全8回 6,424円 ボンボ 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 カ象:16歳以上 定員:18名 全9回 7,227円 カ象: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 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20	全2回 1,606円		して開催		
下道優型 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円 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 NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全8回 6,424円 佐藤智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 7,227円 小笠原恵美 19:15 ~20:05 対象:16歳以上 定員:18名 全9回 7,227円 全4回 3,212円 全6回 4,818円 全8回 6,424円 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/26 2/2 16 3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20	2/9、3/9				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
19:30 ~ 20:30	シェイプヨガ	ズンバ	ナイトヨガ	ナイトピラティス	エアロビクス
対象:16歳以上 定員:18名 対象:16歳以上 定員:16名 対象:16歳以上 定員:20名 対象:16歳以上 定員:18名 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円 全6回 4,818円 全8回 6,424円 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/26 2/2 16 3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20					
定員:18名 定員:16名 定員:20名 定員:18名 定員:16名 全4回 3,212円 全6回 4,818円 全8回 6,424円 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/26 2/2 16 3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20					
全4回 3,212円 全6回 4,818円 全8回 6,424円 全9回 7,227円 全7回 5,621円 1/26 2/2 16 3/2 1/13、27、2/3 1/14、21、28、2/4 1/15、22、29、2/5 1/16、23、30、2/20					
1/26 2/2 16 3/2 1/13, 27, 2/3 1/14, 21, 28, 2/4 1/15, 22, 29, 2/5 1/16, 23, 30, 2/20	_				
1/26 2/2 16 3/21					
24, 3/3, 10 10, 23, 3/4, 11 12, 19, 20, 3/3, 12 27, 3/0, 13	1/26, 2/2, 16, 3/2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
		<u>ک4</u> 、۵/۵、۱۷	10, 20, 3/4, 11	12, 13, 20, 3/3, 12	21,0/0,10

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

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の申し込みについて

継続期間<11月24日(月)~ 12月5日(金)>

対象:第4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

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 12月7日(日)>

●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~ ●その他の教室

11:30~

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5期教室での体験予約は1月5日(月)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 話:019-634-0450 受付時間 : 10:00~20:00

休館日:第3火曜日