

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 1/19、26、2/2、9 16、3/2、9	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 1/13、27、2/3 24、3/3、10	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 1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	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 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	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 1/16、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 1/19、26、2/2、9 16、3/2、9	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 1/13、27、2/3 24、3/3、10	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 1/14、21、28 2/18、25、3/11	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 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	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 1/16、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 1/19、26、2/2、9 16、3/2、9	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 1/13、27、2/3 24、3/3、10	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 1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	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 7,227円 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	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 7,227円 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 2/9、3/9		⇒ 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 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	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 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 1/26、2/2、16、3/2	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 1/13、27、2/3 24、3/3、10	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全8回 6,424円 1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	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 1/15、22、29、2/5 12、19、26、3/5、12	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 1/16、23、30、2/20 27、3/6、13
バスタオル使用教室 内履き使用教室	◆ 欠席・振替の受付は1/5(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

(R7/11/20)

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
電 話 : 019-634-0450
受付時間 : 10:00～20:00
休 館 日 : 第3火曜日