

令和8年度 盛岡市立総合プール 第1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 4,340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5回 4,340円	ゆるトレコンディショニング 坂下 直樹 裸足 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 5,208円	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全8回 6,944円	リラックスヨガ I 高橋 美香裸足 10:00 ~ 10:50 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 6,944円
4/6、13、27 5/11、25	4/7、14、28 5/12、26	4/8、15、22 5/13、20、27	4/9、16、23、30 5/7、14、21、28	4/10、17、24、5/1 8、15、22、29
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 4,340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5回 4,340円	コアトレコンディショニング 坂下 直樹 裸足 11:15 ~ 12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 5,208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8回 6,944円	リラックスヨガ II 高橋 美香裸足 11:00 ~ 11:50 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 6,944円
4/6、13、27 5/11、25	4/7、14、28 5/12、26	4/8、15、22 5/13、20、27	4/9、16、23、30 5/7、14、21、28	4/10、17、24、5/1 8、15、22、29
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 6,076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5回 4,340円	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~ 14:50 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 5,208円		
4/6、13、20、27 5/11、18、25	4/7、14、28 5/12、26	4/8、15、22 5/13、20、27		
キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~ 16:15 対象:令和8年度5~6歳 定員:10名 全7回 6,076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8回 7,800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8回 7,800円
4/6、13、20、27 5/11、18、25			4/9、16、23、30 5/7、14、21、28	4/10、17、24、5/1 8、15、22、29
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 1,736円				
4/13、5/18				
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5回 4,340円	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全5回 4,340円	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全6回 5,208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 6,944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8回 6,944円
4/6、20、27 5/11、25	4/7、14、28 5/12、26	4/8、15、22 5/13、20、27	4/9、16、23、30 5/7、14、21、28	4/10、17、24、5/1 8、15、22、29
バスタオル使用教室	◆ 欠席・振替の受付は3/30(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

(R8/2/18)

令和8年度 盛岡市立総合プール 第1期フィットネス教室の申し込みについて

継続期間<2月16日(月)～ 3月13日(金)>

対象：第5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

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 3月15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～	●水曜 ナイトヨガ	11:30～
●その他の教室	12:00～		

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1期教室での体験予約は3月30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