

令和8年度 盛岡市立総合プール 第2期 フィットネス教室

月	火	水	木	金
コンディショニング【基礎】 菊地 奏子 裸足 10:00 ~ 10:50 対象: 18歳以上 定員: 18名 全8回 6,944円 6/1、8、15、22 29、7/6、13、27	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 18名 全8回 6,944円 6/2、9、23、30 7/7、14、28、8/4	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10回 8,680円 6/3、10、17、24、7/1 8、15、22、29、8/5	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 20名 全10回 8,680円 6/4、11、18、25、7/2 9、16、23、30、8/6	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9回 7,812円 6/5、19、26、7/3、10 17、24、31、8/7
コンディショニング【応用】 菊地 奏子 裸足 11:00 ~ 11:50 対象: 18歳以上 定員: 18名 全8回 6,944円 6/1、8、15、22 29、7/6、13、27	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8回 6,944円 6/2、9、23、30 7/7、14、28、8/4	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10回 8,680円 6/3、10、17、24、7/1 8、15、22、29、8/5	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10回 8,680円 6/4、11、18、25、7/2 9、16、23、30、8/6	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9回 7,812円 6/5、19、26、7/3、10 17、24、31、8/7
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~ 14:20 対象: 18歳以上 定員: 16名 全9回 7,812円 6/1、8、15、22、29 7/6、13、27、8/3	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~ 14:20 対象: 18歳以上 定員: 16名 全8回 6,944円 6/2、9、23、30 7/7、14、28、8/4	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10回 8,680円 6/3、10、17、24、7/1 8、15、22、29、8/5		
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5回 4,340円 6/1、8、15、22、29		 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4回 3,900円 6/4、11、18、25	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3回 2,925円 6/5、19、26
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3回 2,604円 6/8、7/6、8/3				
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6回 5,208円 6/1、15、22 29、7/13、27	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 6,944円 6/2、9、23、30 7/7、14、28、8/4	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 20名 全10回 8,680円 6/3、10、17、24、7/1 8、15、22、29、8/5	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10回 8,680円 6/4、11、18、25、7/2 9、16、23、30、8/6	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9回 7,812円 6/5、19、26、7/3、10 17、24、31、8/7

バスタオル使用教室

内履き使用教室

◆ 欠席・振替の受付は5/25(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

(R8/4/25)