

令和8年度 盛岡市立総合プール 第3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4回 3,472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4回 3,472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5回 4,340円	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全6回 5,208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5回 4,340円
9/7、14、28、10/5	9/1、8、29、10/6	9/2、9、16、30、10/7	9/3、10、17、24、10/1、8	9/4、11、25、10/2、9
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4回 3,472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4回 3,472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5回 4,340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6回 5,208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5回 4,340円
9/7、14、28、10/5	9/1、8、29、10/6	9/2、9、16、30、10/7	9/3、10、17、24、10/1、8	9/4、11、25、10/2、9
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全4回 3,472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4回 3,472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5回 4,340円		
9/7、14、28、10/5	9/1、8、29、10/6	9/2、9、16、30、10/7		
キッズ体育 0 15:30 ~16:15 対象:令和8年度5~6歳 定員:10名 全3回 2,604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5回 4,875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4回 3,900円
9/14、28、10/5			9/3、17、24、10/1、8	9/4、25、10/2、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 1,736円				
9/7、28				
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2回 1,736円	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全4回 3,472円	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全5回 4,340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6回 5,208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5回 4,340円
9/14、10/5	9/1、8、29、10/6	9/2、9、16、30、10/7	9/3、10、17、24、10/1、8	9/4、11、25、10/2、9
バスタオル使用教室 内履き使用教室	◆ 欠席・振替の受付は8/24(月)から開始いたします。			

令和8年度 盛岡市立総合プール 第3期フィットネス教室の申し込みについて

継続期間<6月17日(水)～6月30日(火)>

対象：第2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。

**月曜コンディショニング【基礎】・月曜コンディショニング【応用】
火曜ピラティス・火曜ズンバ・水曜ナイトヨガ・木曜ナイトピラティス**

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 7月26日(日)>

●月曜 コンディショニング【基礎】	10:00～	●月曜 コンディショニング【応用】	10:30～
●火曜 ピラティス	11:00～	●火曜 ズンバ	11:30～
●水曜 ナイトヨガ	12:00～	●木曜 ナイトピラティス	12:30～
●その他の教室	14:00～		

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3期教室での体験予約は8月24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