

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	プラティス 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	立って行うプラティス 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	ミニトランポリンエクササイズ 中屋敷宏美 13:00 ~ 14:00 対象:18歳以上 定員:10名 全6回 5,208円	ルーシーダットン 小笠原恵美 13:00 ~ 14:00 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,604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、10/2
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	ナイトプラティス 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。			

お問い合わせ:盛岡市立総合プール 019-634-0450

(R8/8/8)