

体験会

楽しく身体を動かして
健康づくりを始めませんか？

参加者募集!

無理なく続けられる運動で、
体力向上や健康維持をサポートします。
まずは体験会へお気軽にご参加ください!
皆さまのご参加をお待ちしております。

♪
楽しく
続けられる!

💪
体力アップ!
運動不足解消!

✨
心も身体も
リフレッシュ!

1 ミニトランポリン エクササイズ

音楽に合わせて楽しくジャンプ!
全身を使った有酸素運動で、
脂肪燃焼や体力向上を
目指します。

講師

中屋敷 宏美

持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル



2 ルーシーダットン

タイ式ヨガとも呼ばれる
健康体操です。
ゆったりとした動きで
身体を整え、心も
リフレッシュできます。

講師

小笠原 恵美

持ち物 ヨガマット(貸出アリ)、飲み物、タオル



開催日程

1 8月6日(木) 13:00~14:00 定員 10名

2 8月7日(金) 13:00~14:00 定員 16名

参加費

各 500 円

当日、受付にてお支払いください。

お申込み

7月22日(水)より受付開始

電話または受付窓口にて
お申込みください。

お知らせ

令和8年度 第3期教室は 7月26日(日)より受付中!

お問い合わせ
お申し込み

盛岡市総合プール

☎ 019-634-0450