

令和8年度 盛岡市立総合プール 第4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6回 5,208円 11/2、9、30 12/7、14、21	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 11/10、24、12/1 8、22	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8回 6,944円 11/4、11、18、25 12/2、9、16、23	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 20名 全7回 6,076円 11/5、19、26、12/3 10、17、24	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7回 6,076円 11/6、13、27、12/4 11、18、25
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6回 5,208円 11/2、9、30 12/7、14、21	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 11/10、24、12/1 8、22	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8回 6,944円 11/4、11、18、25 12/2、9、16、23	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 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	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7回 6,076円 11/6、13、27、12/4 11、18、25
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 11/2、9、16、30 12/7、14、21	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 11/10、24、12/1 8、22	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8回 6,944円 11/4、11、18、25 12/2、9、16、23	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8回 6,944円 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	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6回 5,208円 11/6、13、27 12/11、18、25
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 11/2、9、16、30 12/7、14、21		⇒ 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 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	
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 11/2、30、12/21				
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4回 3,472円 11/9、16、12/7、14	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 20名 全5回 4,340円 11/10、24、12/1 8、22	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 20名 全7回 6,076円 11/4、18、25、12/2 9、16、23	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 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	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6回 5,208円 11/6、13、27 12/11、18、25
バスタオル使用教室 内履き使用教室	◆ 欠席・振替の受付は10/26(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

(R8/9/5)