令和8年度　盛岡市立総合プール 第5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	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ～11:00 対象：18歳以上 定員：18名 全6回　5,208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9回　7,812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 髙橋 美香 裸足 10:00 ～10:50 対象：18歳以上 定員：16名 全9回　7,812円
1/18、25、2/1、8 15、22、3/1、8	1/12、26、2/2 9、3/2、9	1/13、20、27、2/3、10 17、24、3/3、10	1/14、21、28 2/4、18、25	1/15、22、29、2/5、12 19、26、3/5、12
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	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6回　5,208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9回　7,812円	プール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	リラックスヨガ Ⅱ 髙橋 美香裸足 11:00 ～11:50 対象：18歳以上 定員：16名 全9回　7,812円
1/18、25、2/1、8 15、22、3/1、8	1/12、26、2/2 9、3/2、9	1/13、20、27、2/3、10 17、24、3/3、10	1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	1/15、22、29、2/5、12 19、26、3/5、12
ステップエアロ NAOMI 13:30 ～14:20 対象：18歳以上 定員：16名 全6回　5,208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 髙橋 美香 裸足 14:00 ～14:50 対象：18歳以上 定員：16名 全9回　7,812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8回　6,944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：18名 全9回　7,812円
1/18、25、2/1 8、15、22	1/12、26、2/2、9	1/13、20、27、2/3、10 17、24、3/3、10	1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	1/15、22、29、2/5、12 19、26、3/5、12
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8回　6,944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8回　7,800円	
1/18、25、2/1、8 15、22、3/1、8			1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	
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				
1/25、2/15、3/8				
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5回　4,340円	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ～20:15 対象：16歳以上 定員：16名 全6回　5,208円	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	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	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
1/18、2/1、8 22、3/1	1/12、26、2/2 9、3/2、9	1/13、20、27、2/3 10、17、24	1/14、21、28、2/4 18、25、3/4、11	1/15、22、29、2/5、12 19、26、3/5、12

バスタオル使用教室

内履き使用教室

◆ 欠席・振替の受付は1/5（火）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

（ R8/11/20 ）