

令和6年度 盛岡市立総合プール 第1期 フィットネス教室

月	火	水	木	金
代謝改善コンディショニング 菊地 奏子 裸足 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,211円 4/8、22、5/20	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 3,685円 4/9、23、30、5/7、14	骨盤ピラティス 松島真奈美 10:00 ~11:00 対象:50歳以上女性限定 定員:18名 全4回 2,948円 4/10、24、5/8、22	あさいちヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全7回 5,159円 4/11、18、25、5/29、16、23	リラックスヨガⅠ 高橋 美香 裸足 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円 4/12、19、26 5/10、17、24
ポールde軸作り 菊地 奏子 11:00 ~12:00 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,211円 4/8、22、5/20	ポルドブラ 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全5回 3,685円 4/9、23、30、5/7、14	コアシェイプ 松木 春菜 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全7回 5,159円 4/10、17、24、5/18、15、22	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7回 5,159円 4/11、18、25、5/29、16、23	リラックスヨガⅡ 高橋 美香 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全6回 4,422円 4/12、19、26 5/10、17、24
	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 3,685円 4/9、23、30、5/7、14	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:16名 全7回 5,159円 4/10、17、24、5/18、15、22	バランスボールdeピラティス 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 定員:12名 全4回 2,948円 4/18、25、5/9、16	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:50歳以上女性限定 定員:20名 全6回 4,422円 4/12、19、26 5/10、17、24
キッズ体育 田村 雄孝 15:30 ~16:15 対象:令和6年度5~6歳 定員:12名 全5回 3,685円 4/8、15、22 5/13、20	Jrランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全5回 4,235円 4/9、23、30、5/7、14	← プールサイド にて開催 ⇓		キッズ体育 駒谷 善吾 15:45 ~16:30 対象:令和6年度4~6歳 定員:12名 全6回 4,422円 4/12、19、26 5/10、17、24
ジュニア体育 田村 雄孝 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全5回 4,235円 4/8、15、22 5/13、20	ジュニアダンス(ズンバ) Ellie 17:45 ~18:45 対象:小学生 定員:16名 全5回 4,235円 4/9、23、30、5/7、14		Jrランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全7回 5,929円 4/11、18、25、5/29、16、23	ジュニア体育 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1、2年生 定員:12名 全6回 5,082円 4/12、19、26 5/10、17、24
シェイプヨガ 下道 優梨 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全5回 3,685円 4/8、15、22 5/13、20	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全5回 3,685円 4/9、23、30、5/7、14	アロマヨガ SHINO 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全5回 3,685円 4/10、17、5/1、8、22	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7回 5,159円 4/11、18、25、5/29、16、23	

バスタオル使用教室

◆ 欠席・振替の受付は4/1(月)から開始いたします。

内履き使用教室