

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 熊谷 尚美 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7回 5,159円 4/10、17、24、5/18、15、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

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の申し込みについて

継続期間<3月4日(月)～3月17日(日)>

対象：第4期フィットネス教室参加者

現在受講中の教室へ継続のお申し込みが可能です。

(継続期間内にお支払いの手続きをお願いします。)

※上記期間を過ぎますと**新規申込同様**となります。

但し、以下の教室は継続申込対象外となります。

月曜代謝改善コンディショニング・月曜ポールde軸作り・火曜ズンバ

水曜骨盤ピラティス・木曜バランスボールdeピラティス

木曜ナイトピラティス・金曜リラックスヨガI・火曜木曜Jrトランポリン

下記期日より電話での受け付け(先着順)となります。

新規申込<電話受付 3月20日(水)>

●月曜 代謝改善コンディショニング	10:00～	●火曜 ポールde軸作り	10:30～
●火曜 ズンバ	11:00～	●木曜 ナイトピラティス	11:30～
●金曜 リラックスヨガI	12:00～	●水曜 骨盤ピラティス	12:30～
●木曜 バランスボールdeピラティス	14:00～	●火曜・木曜 Jrトランポリン	14:30～
●その他の教室	15:00～		

電話受付後にお支払いの手続きをお願いします。

お得な複数割引

個人または家族(同居世帯)で2教室以上お申込みいただくと

お申込み教室すべて参加料が10%割引になります。(途中参加の場合は適用外です)

※ただし、フィットネス教室・水泳教室いずれも**同時申込に限ります**。

◆新規教室への申し込みを検討されている方へ

新規教室への体験が可能です。

第1期教室での体験予約は4月1日(月)からとなります。

参加希望日の前日までにご予約ください。

詳しくは、受付窓口またはお電話でお問い合わせください。

盛岡市立総合プール

〒020-0866 盛岡市本宮5丁目3-1
電話 : 019-634-0450
受付時間 : 10:00～20:00
休館日 : 第3火曜日