

令和6年度 盛岡市立総合プール 第2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6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	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 6/4、11、25、7/2、9	骨盤ピラティス 松島真奈美 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 女性限定 定員:18名 全6回 4,422円 6/5、12、19 26、7/3、10	あさいちヨガ NAOMI 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	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3回 2,211円 6/7、28、7/5
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6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	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 6/4、11、25、7/2、9	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5回 3,685円 6/5、19、26、7/3、10	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6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	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3回 2,211円 6/7、28、7/5
	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 6/4、11、25、7/2、9	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6回 4,422円 6/5、12、19 26、7/3、10	バランスポールdeピラティス 松島真奈美 13:30 ~ 14:30 対象:18歳以上 女性限定 定員:12名 全6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~ 14:30 対象:18歳以上 女性限定 定員:20名 全3回 2,211円 6/7、28、7/5
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6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	Jrトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~ 17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全5回 4,235円 6/4、11、25、7/2、9	← 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2回 1,474円 6/7、28
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6回 5,082円 6/3、10、17 24、7/1、8	ジュニアダンス(ズンパ) Ellie 17:45 ~ 18:45 対象:小学生 定員:16名 全4回 3,388円 6/4、11、7/2、9	↘	Jrトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~ 17:45 対象:1~3年生 定員:10名 全6回 5,082円 6/6、13、20 27、7/4、11	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2回 1,694円 6/7、28
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6回 4,422円 6/3、10、17 24、7/1、8	ズンパ 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 6/4、11、25、7/2、9	アロマヨガ SHINO 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 2,948円 6/5、19、26、7/10	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6回 4,422円 6/6、13、20 27、7/4、11	
バスタオル使用教室	◆ 欠席・振替の受付は5/27(月)から開始いたします。			
内履き使用教室				

お問い合わせ:盛岡市立総合プール 019-634-0450

(R6/4/21)

令和6年度 盛岡市立総合プール 第2期フィットネス教室の申し込みについて

継続期間＜4月22日(月)～5月10日(金)＞

対象：第1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・火曜ピラティス
火曜ズンバ・木曜ナイトピラティス

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 5月12日(日)＞

●月曜 代謝改善コンディショニング	10:00～	●月曜 ポールde軸作り	10:30～
●火曜 ピラティス	11:00～	●火曜 ズンバ	11:30～
●木曜 ナイトピラティス	12:00～	●その他の教室	12:30～

電話受付後にお支払いの手続きをお願いします。

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2期教室での体験予約は5月27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