

令和7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
呼吸で代謝UP 菊地 奏子 裸足 10:00 ~ 10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,818円 4/7、14、21、28 5/12、19	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全3回 2,409円 4/8、22、5/13	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 4,818円 4/9、16、23 5/7、14、21	あさいちヨガ NAOMI 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全7回 5,621円 4/10、17、24 5/1、8、15、22	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7回 5,621円 4/11、18、25 5/2、9、16、23
あしコンディショニング 菊地 奏子 11:00 ~ 11:50 対象:18歳以上 定員:18名 全6回 4,818円 4/7、14、21、28 5/12、19	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3回 2,409円 4/8、22、5/13	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 5,621円 4/9、16、23、30 5/7、14、21	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 5,621円 4/10、17、24 5/1、8、15、22	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7回 5,621円 4/11、18、25 5/2、9、16、23
ステップ NAOMI 13:30 ~ 14:20 対象:18歳以上 定員:10名 全6回 4,818円 4/7、14、21、28 5/12、19	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~ 14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全3回 2,409円 4/8、22、5/13	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 5,621円 4/9、16、23、30 5/7、14、21	マットピラティス 松島真奈美 13:30 ~ 14:30 対象:18歳以上 女性限定 定員:18名 全4回 3,212円 4/10、24、5/8、22	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:18名 全6回 4,818円 4/11、18、25 5/9、16、23
キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~ 16:15 対象:令和7年度5~6歳 定員:10名 全6回 4,818円 4/7、14、21、28 5/12、19			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:10名 全3回 2,409円 4/17、5/1、15	キッズ体育 駒谷 善吾 15:45 ~ 16:30 対象:令和7年度4~5歳 定員:10名 全7回 5,621円 4/11、18、25 5/2、9、16、23
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2回 1,606円 4/14、5/12	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3回 2,706円 4/8、22、5/13	⇐ ⇒ 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7回 6,314円 4/10、17、24 5/1、8、15、22	ジュニア体育 駒谷 善吾 16:45 ~ 17:45 対象:1、2年生 定員:10名 全7回 6,314円 4/11、18、25 5/2、9、16、23
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 3,212円 4/7、21、28、5/19	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全3回 2,409円 4/8、22、5/13	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全4回 3,212円 4/9、30、5/7、21	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 5,621円 4/10、17、24 5/1、8、15、22	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7回 5,621円 4/11、18、25 5/2、9、16、23
バスタオル使用教室	◆ 欠席・振替の受付は4/7(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

(R7/2/24)

令和7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＜2月25日(火)～ 3月14日(金)＞

対象：第5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。

月曜呼吸で代謝UP・月曜あしコンディショニング・火曜ズンバ

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(木)＞

●月曜 呼吸で代謝UP	14:00～	●月曜 あしコンディショニング	14:30～
●火曜 ズンバ	15:00～	●その他の教室	15:30～

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7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