

# 令和7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
呼吸で代謝UP 菊地 奏子 <b>裸足</b> 10:00 ~10:50 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 6,424円 6/9、16、23、30 7/7、14、28、8/4	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	骨盤ピラティス 松島真奈美 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:18名 全8回 6,424円 6/4、11、18、7/2 9、16、23、8/6	あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:20名 全10回 8,030円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31、8/7	リラックスヨガⅠ 高橋 美香 <b>裸足</b> 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 6,424円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/1、8
あしコンディショニング 菊地 奏子 <b>裸足</b> 11:00 ~11:50 対象:18歳以上 定員:18名 全8回 6,424円 6/9、16、23、30 7/7、14、28、8/4	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8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	コアシェイプ YUI fitness <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:18名 全9回 7,227円 6/4、11、18、25、7/2 9、16、23、8/6	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10回 8,030円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31、8/7	リラックスヨガⅡ 高橋 美香 <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 6,424円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/1、8
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:10名 全9回 7,227円 6/2、9、16、23、30 7/7、14、28、8/4	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 定員:16名 全8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	リラックスヨガ 高橋 美香 <b>裸足</b> 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:16名 全9回 7,227円 6/4、11、18、25、7/2 9、16、23、8/6	健幸骨ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:18名 全8回 6,424円 6/5、12、19、7/3 10、17、24、8/7	骨盤ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象:18歳以上 <b>女性限定</b> 定員:18名 全7回 5,621円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/8
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9回 7,227円 6/2、9、16、23、30 7/7、14、28、8/4				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 6/6、27、7/4、11 25、8/1、8
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 2,409円 6/9、7/14、8/4	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 7,216円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	<b>⇔</b> <b>プールサイド</b> <b>にて開催</b>	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9回 8,118円 6/5、12、19、26、7/3 10、24、31、8/7	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 6/6、27、7/4、11 25、8/1、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6回 4,818円 6/2、16、23 30、7/7、28	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:16名 全8回 6,424円 6/3、10、24、7/1 8、22、29、8/5	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:18名 全6回 4,818円 6/18、25、7/2 9、16、23	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10回 8,030円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31、8/7	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8回 6,424円 6/6、27、7/4、11 18、25、8/1、8
バスタオル使用教室	◆ 欠席・振替の受付は5/31(土)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

( R7/4/26 )

# 令和7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21日(月)～5月16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。

**月曜呼吸で代謝UP・月曜あしコンディショニング・火曜ベーシックエアロ  
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18日(日)＞

●月曜 呼吸で代謝UP	10:00～	●月曜 あしコンディショニング	10:30～
●火曜 ベーシックエアロ	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。

## 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2期教室での体験予約は5月31日(土)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