

令和7年度 盛岡市立総合プール 第3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 全5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6 | ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象: 18歳以上 全4回 3,212円 9/2、9、30、10/7 | 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 全6回 4,818円 9/3、10、17、24、10/1、8 | あさイチヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象: 18歳以上 全6回 4,818円 9/4、11、18、25、10/2、9 | リラックスヨガ I 高橋 美香 裸足 10:00 ~11:00 対象: 18歳以上 全4回 3,212円 9/5、12、26、10/3 |
| あしコンディショニング 菊地 奏子 裸足 11:00 ~11:50 対象: 18歳以上 全5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6 | 立って行うピラティス 佐藤 智子 11:15 ~12:15 対象: 18歳以上 全4回 3,212円 9/2、9、30、10/7 | コアシェイプ YUI fitness 裸足 11:15 ~12:15 対象: 18歳以上 全6回 4,818円 9/3、10、17、24、10/1、8 | ポールdeストレッチ 伊東 文子 11:15 ~12:15 対象: 18歳以上 全6回 4,818円 9/4、11、18、25、10/2、9 | リラックスヨガ II 高橋 美香 裸足 11:15 ~12:15 対象: 18歳以上 全4回 3,212円 9/5、12、26、10/3 |
| ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象: 18歳以上 全5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6 | ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象: 18歳以上 全4回 3,212円 9/2、9、30、10/7 | リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~15:00 対象: 18歳以上 全6回 4,818円 9/3、10、17、24、10/1、8 | 健幸骨ストレッチ 松島真奈美 13:30 ~14:30 対象: 18歳以上 女性限定 全6回 4,818円 9/4、11、18、25、10/2、9 | 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 全4回 3,212円 9/5、12、26、10/3 |
| キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象: 令和7年度5~6歳 全5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6 | | | | キッズ体育 駒谷 善吾 15:45 ~16:30 対象: 令和7年度4~5歳 全4回 3,212円 9/5、12、26、10/3 |
| 格闘系エクササイズ 下道 優梨 19:30 ~20:30 対象: 16歳以上 全5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6 | Jrトランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象: 1~4年生 全4回 3,608円 9/2、9、30、10/7 | ⇐ ⇒ 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 全6回 5,412円 9/4、11、18、25、10/2、9 | ジュニア体育 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象: 1、2年生 全4回 3,608円 9/5、12、26、10/3 |
| シェイプヨガ 下道 優梨 19:30 ~20:30 対象: 16歳以上 全5回 4,015円 9/1、8、22、29、10/6 | ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象: 16歳以上 全4回 3,212円 9/2、9、30、10/7 | ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象: 16歳以上 全6回 4,818円 9/3、10、17、24、10/1、8 | ナイトピラティス 佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象: 16歳以上 全6回 4,818円 9/4、11、18、25、10/2、9 | エアロビクス 小笠原恵美 19:15 ~20:05 対象: 16歳以上 全4回 3,212円 9/5、12、26、10/3 |
| 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 | | | | |