

令和7年度 盛岡市立総合プール 第4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6回 4,818円 11/10、17、12/1 8、15、22	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 全6回 4,818円 11/4、11、25、12 2、9、23	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8回 6,424円 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	あさいちヨガ NAOMI 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 全8回 6,424円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	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7回 5,621円 11/7、14、21、28 12/5、12、19
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6回 4,818円 11/10、17、12/1 8、15、22	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6回 4,818円 11/4、11、25、12 2、9、23	コアシェイプ 松木 リサ 裸足 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 全8回 6,424円 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	ポールdeストレッチ 伊東 文子 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 全8回 6,424円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	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7回 5,621円 11/7、14、21、28 12/5、12、19
ステップエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 全6回 4,818円 11/10、17、12/1 8、15、22	ベーシックエアロ NAOMI 13:30 ~14:20 対象:18歳以上 全6回 4,818円 11/4、11、25、12 2、9、23	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 全8回 6,424円 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	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	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7回 5,621円 11/7、14、21、28 12/5、12、19
キッズ体育 駒谷 善吾 15:30 ~16:15 対象:令和7年度5~6歳 全6回 4,818円 11/10、17、12/1 8、15、22				
格闘系エクササイズ 下道 優梨 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 全3回 2,409円 11/17、12/8、22		⇒ プールサイ ド にて開催	Jrランポリン 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1~4年生 全8回 7,216円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	ジュニア体育 駒谷 善吾 16:45 ~17:45 対象:1、2年生 全7回 6,314円 11/7、14、21、28 12/5、12、19
シェイプヨガ 下道 優梨 19:30 ~20:30 対象:16歳以上 全3回 2,409円 11/10、12/1、15	ズンバ 小笠原恵美 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 全6回 4,818円 11/4、11、25、12 2、9、23	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 全8回 6,424円 11/5、12、19、26 12/3、10、17、24	ナイトピラティス 佐藤 智子 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 全8回 6,424円 11/6、13、20、27 12/4、11、18、25	エアロビクス 小笠原恵美 19:15 ~20:05 対象:16歳以上 全7回 5,621円 11/7、14、21、28 12/5、12、19

バスタオル使用教室

◆ 欠席・振替の受付は10/28(火)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

(R7/8/22)