

平成29年度総合プール第4期フィットネス教室

月	火	水	木	金
トータルフィットネス 中田 幸恵 10:30~11:30 対象:18歳以上の男女 定員:18名 全6回 4,212円 10/30、11/6、20、 12/4、11、18	ピラティス 佐藤 智子 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 10/31、11/7、14、28、 12/5、12	歩くエアロビクス 中田 幸恵 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 11/1、8、15、22、29、 12/13、20	あさいちピラティス 福士 幸子 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 11/2、9、16、30、 12/7、14、21	リラックスヨガⅠ 高橋 美香 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 11/10、24、12/1、8、15、 22
		コアシェイプ 中田 幸恵 11:15~12:15 対象:18歳以上の男女 定員:20名 全7回 4,914円 11/1、8、15、22、29、 12/13、20		リラックスヨガⅡ 高橋 美香 11:15~12:15 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 11/10、24、12/1、8、15、 22
講師の都合により下記教室および日程は講師代行の予定となっております。あらかじめご了承下さい 月・よるイチピラティス:12/4、12/11、12/18 木・あさいちピラティス:11/9、12/14、12/21 金・ごごイチピラティス:12/1、12/15、12/22 (8/21現在)				ごごイチピラティス 福士 幸子 13:30~14:30 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 11/10、24、12/1、8、15、 22
	親子体育あそび 岩渕 みどり★ 15:00~16:00 対象:H29年度3、4歳 定員:親子12組 全6回 4,860円 10/31、11/7、14、28、 12/5、12	リラックスヨガ 高橋 美香 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全8回 5,616円 11/1、8、15、22、29、 12/6、13、20		キッズ体育Ⅰ 府金 なつ子★ 14:40~15:25 対象:H29年度4、5歳 定員:15名 全6回 4,212円 11/10、24、12/1、8、15、 22
キッズ体育 田村 雄孝★ 15:30~16:15 対象:H29年度5、6歳 定員:15名 全8回 5,616円 10/30、11/6、13、20、 27、12/4、11、18	キッズ体育 齋藤 優歌★ 16:15~17:00 対象:H29年度5、6歳 定員:15名 全6回 4,212円 10/31、11/7、14、28、 12/5、12	ジュニアヒップホップ 坂本 美南★ 16:30~17:15 対象:H29年度6歳~小4 定員:15名 全8回 5,616円 11/1、8、15、22、29、 12/6、13、20		キッズ体育Ⅱ 府金 なつ子★ 15:35~16:20 対象:H29年度5、6歳 定員:15名 全6回 4,212円 11/10、24、12/1、8、15、 22
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8回 6,480円 10/30、11/6、13、20、 27、12/4、11、18	ジュニアダンス 高橋 美保★ 17:45~18:45 対象:小学生 定員:15名 全6回 4,860円 10/31、11/7、14、28、 12/5、12		ジュニア体育(トランポリン) 駒谷 善吾★ 17:30~18:30 対象:1~3年生 定員:8名 全7回 5,670円 11/2、9、16、30、 12/7、14、21	ジュニア体育 菊池 磯★ 16:40~17:40 対象:1、2年生 定員:12名 全6回 4,860円 11/10、24、12/1、8、15、 22
よるイチピラティス 福士 幸子 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全8回 5,616円 10/30、11/6、13、20、 27、12/4、11、18	ズンパ 高橋 美保 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 10/31、11/7、14、28、 12/5、12	ベリーダンス 田中 真由美 19:15~20:15 対象:16歳以上の女性 定員:25名 全7回 4,914円 11/1、8、15、22、29、 12/6、20	ナイトピラティス 佐藤 智子 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 11/2、9、16、30、 12/7、14、21	ステップエクササイズ 高橋 美保 19:00~20:00 対象:16歳以上の男女 定員:16名 全6回 4,212円 11/10、24、12/1、8、15、 22

内履きをご用意ください 9月24日(日) ★14時30分~ その他14時~ 電話受付開始 / 振替・欠席受付 10月18日(水)~

新規でお申し込みの方参加料お支払い期限:10月7日(土)まで お問い合わせ先:盛岡市立総合プール ☎019-634-0450