

平成29年度総合プール第5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4回 2,808円 1/15、22、29、2/5	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4回 2,808円 1/9、23、30、2/6	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5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7	あさいちピラティス 田中 真澄 講師 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/11、18、25、2/1、8	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5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9 検定
		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5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7		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5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9 検定
【継続受付】10月28日(土)~11月25日(土) 期間内10%OFF ※第4期にご参加の方のみ対象です 【新規募集】電話受付:12月10日(日) ★14時30分~ その他14時~ 【新規募集】参加料お支払い期限:12月22日(金)まで 振替・欠席の受付は平成30年1月6日(土)~10時から開始いたします				ごいちピラティス 田中 真澄 講師 13:30~14:30 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
	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4回 3,240円 1/9、23、30、2/6	リラックスヨガ 高橋 美香 検定 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7		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5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
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4回 2,808円 1/15、22、29、2/5	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4回 2,808円 1/9、23、30、2/6	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5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7		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5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
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4回 3,240円 1/15、22、29、2/5	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3回 2,430円 1/23、30、2/6	【日程変更】 ←ジュニアダンス ←ズンバ 日程が変更になりました (10/31)	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5回 4,050円 1/11、18、25、2/1、8	ジュニア体育 菊池 磯★ 16:40~17:40 対象:1、2年生 定員:12名 全5回 4,050円 1/12、19、26、2/2、9
よるイチピラティス 住石 さおり 講師 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 1/15、22、29、2/5	ズンバ 高橋 美保 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全3回 2,106円 1/23、30、2/6	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5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7	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5回 3,510円 1/11、18、25、2/1、8	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5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9

←は内履きをご持参ください

お問合せ:盛岡市立総合プール ☎019-634-0450