

平成29年度総合プール夏季フィットネス教室

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	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3回 2,106円	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3回 2,106円	あさイチピラティス 福士 幸子 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円	リラックスヨガⅠ 高橋 美香 裸足 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全2回 1,404円
7/10、24、31、8/7	7/11、25、8/8	7/19、26、8/9	7/13、20、27、8/10	7/14、28
		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3回 2,106円		リラックスヨガⅡ 高橋 美香 裸足 11:15~12:15 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全2回 1,404円
		7/19、26、8/9		7/14、28
				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2回 1,404円
				7/14、28
	親子体育あそび 岩淵 みどり★ 15:00~16:00 対象:H29年度3、4歳 定員:親子12組 全3回 2,430円	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円		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2回 1,404円
	7/11、25、8/8	7/12、19、26、8/9		7/14、28
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	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3回 2,106円	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4回 2,808円		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2回 1,404円
7/10、24、31、8/7	7/11、25、8/8	7/12、19、26、8/9		7/14、28
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	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		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4回 3,240円	ジュニア体育 ★ 菊池 磯★ 16:40~17:40 対象:1、2年生 定員:12名 全2回 1,620円
7/10、24、31、8/7	7/11、25、8/8		7/13、20、27、8/10	7/14、28
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4回 2,808円	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	ベリーダンス 田中 眞由美 19:15~20:15 対象:16歳以上の女性 定員:25名 全4回 2,808円	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4回 2,808円	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2回 1,404円
7/10、24、31、8/7	7/11、25、8/8	7/12、19、26、8/9	7/13、20、27、8/10	7/14、28

内履きをご用意ください

6月25日(日) ★14時30分~ その他14時~ 電話受付開始 / 振替・欠席受付 7月8日(土)~

参加料お支払い期限:7月5日(水)まで お問合せ先:盛岡市立総合プール ☎019-634-0450