

平成29年度総合プール第2期フィットネス教室

月	火	水	木	金
<b>トータルフィットネス</b> 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 5/22、29、6/5、19、26、7/3	<b>ピラティス</b> 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 5/23、30、6/6、13、27、7/4	<b>歩くエアロビクス</b> 中田 幸恵 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 5/24、31、6/7、14、21、28	<b>あさいちピラティス</b> 福士 幸子 講師 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 5/25、6/1、8、15、22、29、7/6	<b>リラックスヨガⅠ</b> 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 5/26、6/2、9、30、7/7 検定
		<b>コアシェイプ</b> 中田 幸恵 11:15~12:15 対象:18歳以上の男女 定員:20名 全6回 4,212円 5/24、31、6/7、14、21、28		<b>リラックスヨガⅡ</b> 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 5/26、6/2、9、30、7/7 検定
			プラス1,512円で 保護者の参加も OKです! ↓	<b>ごいちピラティス</b> 福士 幸子 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 5/26、6/2、9、30、7/7
	<b>親子体育あそび</b> 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 5/23、30、6/6、13、27、7/4	<b>リラックスヨガ</b> 高橋 美香 検定 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 5/24、31、6/7、14、21、28、7/5	<b>ジュニアコアトレ</b> 中田 幸恵★ 16:30~17:30 対象:小学生 定員:15名 全7回 5,670円 5/25、6/1、8、15、22、29、7/6	<b>キッズ体育Ⅰ</b> 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 5/26、6/2、9、30、7/7
<b>キッズ体育</b> 田村 雄孝★ 15:30~16:15 対象:H29年度5、6歳 定員:15名 全7回 4,914円 5/22、29、6/5、12、19、26、7/3	<b>キッズ体育</b> 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 5/23、30、6/6、13、27、7/4	<b>ジュニアヒップホップ</b> 坂本 美南★ 16:30~17:15 対象:H29年度6歳~小4 定員:15名 全7回 4,914円 5/24、31、6/7、14、21、28、7/5		<b>キッズ体育Ⅱ</b> 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 5/26、6/2、9、30、7/7
<b>ジュニア体育</b> 田村 雄孝★ 16:30~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全7回 5,670円 5/22、29、6/5、12、19、26、7/3	<b>ジュニアダンス</b> 高橋 美保★ 17:45~18:45 対象:小学生 定員:25名 全6回 4,860円 5/23、30、6/6、13、27、7/4		<b>ジュニア体育(トランポリン)</b> 駒谷 善吾★ 17:30~18:30 対象:1~3年生 定員:8名 全7回 5,670円 5/25、6/1、8、15、22、29、7/6	<b>ジュニア体育</b> 菊池 磯★ 16:40~17:40 対象:1、2年生 定員:12名 全5回 4,050円 5/26、6/2、9、30、7/7
<b>よるイチピラティス</b> 福士 幸子 講師 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 5/22、29、6/5、12、19、26、7/3	<b>ズンパ</b> 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 5/23、30、6/6、13、27、7/4	<b>ベリーダンス</b> 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 5/24、31、6/7、14、21、28、7/5	<b>ナイトピラティス</b> 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 5/25、6/1、8、15、22、29、7/6	<b>ステップエクササイズ</b> 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 5/26、6/2、9、30、7/7

内履きをご用意ください

4月30日(日) ★14時30分~ その他14時~ 電話受付開始 / 振替・欠席受付 5月15日(月)・

参加料お支払い期限:5月12日(金)まで お問合せ先:盛岡市立総合プール ☎019-634-0450