

# 平成30年度 盛岡市立総合プール 第3期フィットネス教室

月	火	水	木	金
<b>美姿勢コンディショニング</b> 中田 幸恵 9:45~10:35 対象:18歳以上 定員:20名 全4回 2,808円 8/27、9/3、10、10/1	<b>ピラティス</b> 佐藤 智子 10:00~11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全5回 3,510円 8/28、9/4、11、25、10/2	<b>歩くエアロビクス</b> 中田 幸恵 10:00~11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全4回 2,808円 9/5、12、19、10/3	<b>あさいちピラティス</b> 田中 真澄 10:00~11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 8/30、9/6、13、20、27、10/4	<b>リラックスヨガⅠ 裸足</b> 高橋 美香 10:00~11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 8/31、9/7、14、21、28、10/5
<b>トータルフィットネス</b> 中田 幸恵 10:45~11:45 対象:18歳以上 定員:18名 全4回 2,808円 8/27、9/3、10、10/1		<b>コアシェイプ</b> 中田 幸恵 11:15~12:15 対象:18歳以上 定員:20名 全4回 2,808円 9/5、12、19、10/3		<b>リラックスヨガⅡ 裸足</b> 高橋 美香 11:15~12:15 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 8/31、9/7、14、21、28、10/5
<b>先行受付:5/14(月)~6/29(金) 期間中10%割引</b> 対 象:第2期参加のお客様(第2期参加の教室に限る) 新規受付: 7/ 8(日) ☆14:30~ その他14:00~ 電話にて受付 支払期限: 7/26(木)20:00まで 欠席・振替・体験の受付は 8/17(金)~開始いたします				<b>ごいちピラティス</b> 釜澤 郁美 13:30~14:30 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 8/31、9/7、14、21、28、10/5
<b>リラックスヨガ 裸足</b> 高橋 美香 14:00~15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全4回 2,808円 8/27、9/3、10、10/1	<b>親子体育あそび ☆</b> 岩淵 みどり 15:00~16:00 対象:H30年度3、4歳 定員:親子12組 全5回 4,050円 8/28、9/4、11、25、10/2	<b>リラックスヨガ 裸足</b> 高橋 美香 14:00~15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 8/29、9/5、12、19、26、10/3		<b>キッズ体育Ⅰ ☆</b> 府金 なつ子 14:40~15:25 対象:H30年度4、5歳 定員:10名 全6回 4,212円 8/31、9/7、14、21、28、10/5
<b>キッズ体育 ☆</b> 田村 雄孝 15:30~16:15 対象:H30年度5、6歳 定員:10名 全4回 2,808円 8/27、9/3、10、10/1	<b>キッズ体育 ☆</b> 駒谷 善吾 16:15~17:00 対象:H30年度5、6歳 定員:10名 全5回 3,510円 8/28、9/4、11、25、10/2	<b>ジュニアヒップホップ ☆</b> 坂本 美南 16:30~17:15 対象:H30年度6歳~小4 定員:15名 全6回 4,212円 8/29、9/5、12、19、26、10/3		<b>キッズ体育Ⅱ ☆</b> 府金 なつ子 15:35~16:20 対象:H30年度5、6歳 定員:13名 全6回 4,212円 8/31、9/7、14、21、28、10/5
<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4回 3,240円 8/27、9/3、10、10/1	<b>ジュニアダンス ☆</b> 高橋 美保 17:45~18:45 対象:小学生 定員:15名 全5回 4,050円 8/28、9/4、11、25、10/2	<b>プールサイドで 開催→</b>	<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5回 4,050円 8/30、9/6、20、27、10/4	<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6回 4,860円 8/31、9/7、14、21、28、10/5
<b>よるいちピラティス</b> 住石 さおり 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全4回 2,808円 8/27、9/3、10、10/1	<b>ズンバ</b> 高橋 美保 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全5回 3,510円 8/28、9/4、11、25、10/2	<b>ナイトヨガ</b> NAOMI 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 8/29、9/5、12、19、26、10/3	<b>ナイトピラティス</b> 佐藤 智子 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 8/30、9/6、13、20、27、10/4	<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 定員:16名 全6回 4,212円 8/31、9/7、14、21、28、10/5

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