

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
美姿勢コンディショニング 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	ピラティス 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	歩くエアロビクス 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	あさいちピラティス 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	リラックスヨガⅠ 裸足 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
トータルフィットネス 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		コアシェイプ 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		リラックスヨガⅡ 裸足 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
先行受付:5/14(月)～6/29(金) 期間中10%割引 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				ごいちピラティス 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
リラックスヨガ 裸足 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	親子体育あそび ☆ 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	リラックスヨガ 裸足 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		キッズ体育Ⅰ ☆ 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
キッズ体育 ☆ 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	キッズ体育 ☆ 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	ジュニアヒップホップ ☆ 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		キッズ体育Ⅱ ☆ 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
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 8/27、9/3、10、10/1	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5回 4,050円 8/28、9/4、11、25、10/2	プールサイドで 開催→	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 8/30、9/6、20、27、10/4	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 8/31、9/7、14、21、28、10/5
よるいちピラティス 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	ズンバ 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	ナイトヨガ 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	ナイトピラティス 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	ステップエクササイズ 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