

# 平成30年度 盛岡市立総合プール 第2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6回 4,212円 5/14、21、6/18、25、 7/9、23	<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6回 4,212円 5/22、6/12、26 7/3、10、24	<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9回 6,318円 5/16、23、6/13、20、27 7/4、11、18、25	<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9回 6,318円 5/17、24、6/14、21、28 7/5、12、19、26	<b>リラックスヨガⅠ</b> 高橋 美香 <b>標定</b> 10:00~11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 5/18、25、6/29、 7/6、13、20
<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6回 4,212円 5/14、21、6/18、25、 7/9、23		<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9回 6,318円 5/16、23、6/13、20、27 7/4、11、18、25		<b>リラックスヨガⅡ</b> 高橋 美香 <b>標定</b> 11:15~12:15 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 5/18、25、6/29、 7/6、13、20
先行受付:4月7日(土)~4月28日(土)まで 期間内10%割引 対象:第1期にご参加のお客様  新規電話受付:4月29日(日) ★14時30分~ その他14時~ 参加料お支払:5月11日(金)まで  欠席・振替・体験の受付は5月12日(土)~開始いたします				<b>ごごイチピラティス</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 5/18、25、6/29、 7/6、13、20
<b>リラックスヨガ</b> 高橋 美香 <b>標定</b> 14:00~15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 5/14、21、6/18、25、 7/2、9、23	<b>親子体育あそび</b> 岩渕 みどり★ 15:00~16:00 対象:H30年度3、4歳 定員:親子12組 全6回 4,860円 5/22、6/12、26 7/3、10、24	<b>リラックスヨガ</b> 高橋 美香 <b>標定</b> 14:00~15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全9回 6,318円 5/16、23、6/13、20、27 7/4、11、18、25		<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 5/18、25、6/29、 7/6、13、20
<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7回 4,914円 5/14、21、6/18、25、 7/2、9、23	<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6回 4,212円 5/22、6/12、26 7/3、10、24	<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7回 4,914円 5/16、23、6/13、20、27 7/4、11		<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 5/18、25、6/29、 7/6、13、20
<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 5/14、21、6/18、25、 7/2、9、23	<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 5/22、6/12、26 7/3、10、24		<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9回 7,290円 5/17、24、6/14、21、28 7/5、12、19、26	<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 5/18、25、6/29、 7/6、13、20
<b>よるイチピラティス</b> 住石 さおり 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 5/14、21、6/18、25、 7/2、9、23	<b>ズンバ</b> 高橋 美保 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 5/22、6/12、26 7/3、10、24	<b>ナイトヨガ</b> NAOMI 19:15~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全9回 6,318円 5/16、23、6/13、20、27 7/4、11、18、25	<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9回 6,318円 5/17、24、6/14、21、28 7/5、12、19、26	<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 5/18、25、6/29、 7/6、13、20

内履き使用教室

お問合せ:盛岡市立総合プール 019-634-0450