

平成30年度 盛岡市立総合プール 第5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歳以上の男女 定員:20名 全7回 4,914円 1/21、28、2/4、18、 25、3/4、11	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7回 4,914円 1/22、29、2/5、12、26、 3/5、12	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9回 6,318円 1/16、23、30、2/6、13、 20、27、3/6、13	あさいちピラティス 田中 真澄 10:00～11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全9回 6,318円 1/17、24、31、2/7、14、 21、28、3/7、14	リラックスヨガⅠ 裸足 高橋 美香 10:00～11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全9回 6,318円 1/18、25、2/1、8、15、 22、3/1、8、15
トータルフィットネス 中田 幸恵 10:45～11:45 対象:18歳以上の男女 定員:20名 全7回 4,914円 1/21、28、2/4、18、 25、3/4、11	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9回 6,318円 1/16、23、30、2/6、13、 20、27、3/6、13			リラックスヨガⅡ 裸足 高橋 美香 11:15～12:15 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全9回 6,318円 1/18、25、2/1、8、15、 22、3/1、8、15
	先行受付:11/ 5(月)～12/ 1(土) 期間中10%割引 対 象:第4期参加のお客様(第4期参加の教室に限る) 新規受付: 12/ 9(日) ☆14:30～ その他14:00～ 電話にて受付 支払期限: 12/22(土) 20:00まで 欠席・振替・体験の受付は 1/ 7(月)～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歳以上の男女 定員:25名 全9回 6,318円 1/18、25、2/1、8、15、 22、3/1、8、15
リラックスヨガ 裸足 高橋 美香 14:00～15:00	親子体育あそび ☆ 岩渕 みどり 15:00～16:00	リラックスヨガ 裸足 高橋 美香 14:00～15:00		キッズ体育Ⅰ ☆ 小野 茉莉江 14:40～15:25

<p>対象:18歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 1/21、28、2/4、18、 25、3/4、11</p>	<p>対象:H30年度3、4歳 定員:親子13組 全7回 5,670円 1/22、29、2/5、12、26、 3/5、12</p>	<p>対象:18歳以上の男女 定員:25名 全9回 6,318円 1/16、23、30、2/6、13、 20、27、3/6、13</p>	<p>対象:H30年度4、5歳 定員:15名 全9回 6,318円 1/18、25、2/1、8、15、 22、3/1、8、15</p>	
<p>キッズ体育 ☆ 田村 雄孝 15:30~16:15 対象:H30年度5、6歳 定員:15名 全7回 4,914円 1/21、28、2/4、18、 25、3/4、11</p>	<p>キッズ体育 ☆ 駒谷 善吾 16:15~17:00 対象:H30年度5、6歳 定員:15名 全7回 4,914円 1/22、29、2/5、12、26、 3/5、12</p>	<p>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:20名 全9回 6,318円 1/16、23、30、2/6、13、 20、27、3/6、13</p>	<p>スッキリぴらていす 道園 真紀 17:30~18:30 対象:小学生以上 定員:25名 全9回 6,318円 1/17、24、31、2/7、14、 21、28、3/7、14</p>	<p>キッズ体育Ⅱ ☆ 小野 茉莉江 15:35~16:20 対象:H30年度5、6歳 定員:15名 全9回 6,318円 1/18、25、2/1、8、15、 22、3/1、8、15</p>
<p>ジュニア体育 ☆ 田村 雄孝 16:30~17:30 対象:1、2年生 定員:15名 全7回 5,670円 1/21、28、2/4、18、 25、3/4、11</p>	<p>ジュニアダンス ☆ 高橋 美保 17:45~18:45 対象:小学生 定員:20名 全7回 5,670円 1/22、29、2/5、12、26、 3/5、12</p>	<p>プールサイドで 開催→</p>	<p>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:10名 全9回 7,290円 1/17、24、31、2/7、14、 21、28、3/7、14</p>	<p>ジュニア体育 ☆ 菊池 磯 16:40~17:40 対象:1、2年生 定員:12名 全9回 7,290円 1/18、25、2/1、8、15、 22、3/1、8、15</p>
<p>よるイチピラティス 住石 さおり 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 1/21、28、2/4、18、 25、3/4、11</p>	<p>ズンバ 高橋 美保 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:20名 全7回 4,914円 1/22、29、2/5、12、26、 3/5、12</p>	<p>ナイトヨガ NAOMI 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全9回 6,318円 1/16、23、30、2/6、13、 20、27、3/6、13</p>	<p>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9回 6,318円 1/17、24、31、2/7、14、 21、28、3/7、14</p>	<p>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9回 6,318円 1/18、25、2/1、8、15、 22、3/1、8、15</p>

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