

2019年度 盛岡市立総合プール 第1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6回 4,212円 4/8、15、22、5/13、20、27	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 4/9、23、5/7、14、28	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7回 4,914円 4/10、17、24、5/8、15、22、29	あさイチピラティス 田中 真澄 10:00 ~ 11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 4/11、18、25、5/9、16、23、30	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7回 4,914円 4/12、19、26、5/10、17、24、31
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:20名 全6回 4,212円 4/8、15、22、5/13、20、27		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7回 4,914円 4/10、17、24、5/8、15、22、29		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7回 4,914円 4/12、19、26、5/10、17、24、31
<b style="color: red;">先行受付:2/12(火)~3/9(土) 期間中10%割引 対 象:第5期参加のお客様(第5期参加の教室に限る) 新規受付:3/21(木) ★14:30~ その他14:00~ 電話にて受付 支払期限:3/31(日) 20:00まで <b style="color: red;">欠席・振替・体験の受付は4/2(火)から開始いたします				ごごイチピラティス 釜澤 郁美 13:30 ~ 14:30 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 4/12、19、26、5/10、17、24、31
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 4/8、15、22、5/13、20、27	親子体育あそび★ 岩淵 みどり 15:00 ~ 16:00 対象:2019年度3、4歳 定員:13名 全5回 4,050円 4/9、23、5/7、14、28	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7回 4,914円 4/10、17、24、5/8、15、22、29		キッズ体育 I ★ 時間 小野 茉莉江 変更 14:45 ~ 15:30 対象:2019年度4、5歳 定員:15名 全7回 4,914円 4/12、19、26、5/10、17、24、31
キッズ体育 ★ 田村 雄孝 15:30 ~ 16:15 対象:2019年度5、6歳 定員:15名 全6回 4,212円 4/8、15、22、5/13、20、27	キッズ体育 ★ 駒谷 善吾 16:15 ~ 17:00 対象:2019年度5、6歳 定員:15名 全5回 3,510円 4/9、23、5/7、14、28	ジュニアヒップホップ 坂本 美南 ★ 16:30 ~ 17:15 対象:2019年度6歳~小4 定員:20名 全7回 4,914円 4/10、17、24、5/8、15、22、29	スッキリぴらていす 道園 真紀 17:30 ~ 18:30 対象:10歳以上の親と子 定員:25名 全7回 4,914円 4/11、18、25、5/9、16、23、30	キッズ体育 II ★ 時間 小野 茉莉江 変更 15:40 ~ 16:25 対象:2019年度5、6歳 定員:15名 全7回 4,914円 4/12、19、26、5/10、17、24、31
ジュニア体育 ★ 講師 菊池 磯 変更 16:30 ~ 17:30 対象:1、2年生 定員:15名 全6回 4,860円 4/8、15、22、5/13、20、27	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5回 4,050円 4/9、23、5/7、14、28	プールサイド で開催→	ジュニア体育(トランポリン) 時間 駒谷 善吾 ★ 変更 17:00 ~ 18:00 対象:1~3年生 定員:10名 全7回 5,670円 4/11、18、25、5/9、16、23、30	講師 ジュニア体育 ★ 時間 小野 茉莉江 変更 16:35 ~ 17:35 対象:1、2年生 定員:15名 全7回 5,670円 4/12、19、26、5/10、17、24、31
よるイチピラティス 住石 さおり 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全6回 4,212円 4/8、15、22、5/13、20、27	ズンバ 高橋 美保 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全5回 3,510円 4/9、23、5/7、14、28	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 4/10、17、24、5/8、15、22、29	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7回 4,914円 4/11、18、25、5/9、16、23、30	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7回 4,914円 4/12、19、26、5/10、17、24、31
内履き使用教室				