

2019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
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8回 5,616円 6/3、10、17、24、7/1 8、22、29	ピラティス 佐藤 智子 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 25名 全7回 4,914円 6/4、11、25、7/2、9 23、30	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9回 6,318円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31	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8回 5,616円 6/6、13、20、27、7/4 11、18、25	リラックスヨガⅠ 高橋 美香 裸足 10:00 ~ 11:00 対象: 18歳以上 定員: 25名 全7回 4,914円 6/7、14、28、7/5、12 19、26
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8回 5,616円 6/3、10、17、24、7/1 8、22、29		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9回 6,318円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31		リラックスヨガⅡ 高橋 美香 裸足 11:15 ~ 12:15 対象: 18歳以上 定員: 25名 全7回 4,914円 6/7、14、28、7/5、12 19、26
				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 6/7、14、28、7/5、12 19、26
リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~ 15:00 対象: 18歳以上 定員: 25名 全8回 5,616円 6/3、10、17、24、7/1 8、22、29	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組 全7回 5,670円 6/4、11、25、7/2、9 23、30	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00 ~ 15:00 対象: 18歳以上 定員: 25名 全9回 6,318円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31		キッズ体育Ⅰ★ 小野 茉莉江 14:45 ~ 15:30 対象: 2019年度4、5歳 定員: 15名 全7回 4,914円 6/7、14、28、7/5、12 19、26
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8回 5,616円 6/3、10、17、24、7/1 8、22、29	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7回 4,914円 6/4、11、25、7/2、9 23、30	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9回 6,318円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31	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8回 5,616円 6/6、13、20、27、7/4 11、18、25	キッズ体育Ⅱ★ 小野 茉莉江 15:40 ~ 16:25 対象: 2019年度5、6歳 定員: 15名 全7回 4,914円 6/7、14、28、7/5、12 19、26
ジュニア体育★ 菊池 磯 16:30 ~ 17:30 対象: 1、2年生 定員: 15名 全8回 6,480円 6/3、10、17、24、7/1 8、22、29	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 6/4、11、25、7/2、9 23、30	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 ★ 17:00 ~ 18:00 対象: 1~3年生 定員: 10名 全8回 6,480円 6/6、13、20、27、7/4 11、18、25	ジュニア体育★ 小野 茉莉江 16:35 ~ 17:35 対象: 1、2年生 定員: 15名 全7回 5,670円 6/7、14、28、7/5、12 19、26
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8回 5,616円 6/3、10、17、24、7/1 8、22、29	ズンバ 高橋 美保 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 20名 全7回 4,914円 6/4、11、25、7/2、9 23、30	ナイトヨガ NAOMI 19:15 ~ 20:15 対象: 16歳以上 定員: 25名 全9回 6,318円 6/5、12、19、26、7/3 10、17、24、31	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8回 5,616円 6/6、13、20、27、7/4 11、18、25	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 6/7、14、28、7/5、12 19、26
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			