

# 令和元年度 盛岡市立総合プール

# 第4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 3,900円 11/11、18、25、12/2、9、16	<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5回 3,250円 11/5、12、26、12/3、10	<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7回 4,550円 11/6、13、20、27、12/4、11、18	<b>あさイチピラティス</b> 田中 真澄 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,550円 11/7、14、21、28、12/5、12、19	<b>リラックスヨガⅠ</b> 高橋 美香 <b>裸足</b> 10:00 ~11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 3,900円 11/8、22、29、12/6、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:20名 全6回 3,900円 11/11、18、25、12/2、9、16		<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7回 4,550円 11/6、13、20、27、12/4、11、18		<b>リラックスヨガⅡ</b> 高橋 美香 <b>裸足</b> 11:15 ~12:15 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 3,900円 11/8、22、29、12/6、13、20
<b>先行受付:8/26(月)~9/30(月) 期間中10%割引</b> <b>対 象:第3期参加のお客様(第3期参加の教室に限る)</b> <b>新規受付:10/6(日) ★14:30~ その他14:00~ 電話にて受付</b> <b>支払期限:10/13(日) 20:00まで</b> <b>欠席・振替・体験の受付は10/28(月)から開始いたします</b>				<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 3,900円 11/8、22、29、12/6、13、20
<b>リラックスヨガ</b> 高橋 美香 <b>裸足</b> 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全6回 3,900円 11/11、18、25、12/2、9、16	<b>親子体育あそび★</b> 岩淵 みどり 15:00 ~16:00 対象:2019年度3、4歳 定員:13組 全5回 3,750円 11/5、12、26、12/3、10	<b>リラックスヨガ</b> 高橋 美香 <b>裸足</b> 14:00 ~15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,550円 11/6、13、20、27、12/4、11、18		<b>キッズ体育Ⅰ★</b> 小野 茉莉江 14:45 ~15:30 対象:2019年度4、5歳 定員:12名 全6回 3,900円 11/8、22、29、12/6、13、20
<b>キッズ体育★</b> 田村 雄孝 15:30 ~16:15 対象:2019年度5、6歳 定員:15名 全6回 3,900円 11/11、18、25、12/2、9、16	<b>キッズ体育★</b> 駒谷 善吾 16:15 ~17:00 対象:2019年度5、6歳 定員:15名 全5回 3,250円 11/5、12、26、12/3、10	<b>ジュニアヒップホップ</b> 坂本 美南 ★ 16:30 ~17:15 対象:2019年度6歳~小4 定員:20名 全7回 4,550円 11/6、13、20、27、12/4、11、18	<b>スッキリぴらていず</b> 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 4,550円 11/7、14、21、28、12/5、12、19	<b>キッズ体育Ⅱ★</b> 小野 茉莉江 15:40 ~16:25 対象:2019年度5、6歳 定員:12名 全6回 3,900円 11/8、22、29、12/6、13、20
<b>ジュニア体育★</b> 菊池 磯 16:30 ~17:30 対象:1、2年生 定員:15名 全6回 4,500円 11/11、18、25、12/2、9、16	<b>ジュニアダンス★</b> 高橋 美保 17:45 ~18:45 対象:小学生 定員:20名 全5回 3,750円 11/5、12、26、12/3、10	<b>プールサイド で開催→</b>	<b>ジュニア体育(トランポリン)</b> 駒谷 善吾 ★ 17:00 ~18:00 対象:1~3年生 定員:10名 全7回 5,250円 11/7、14、21、28、12/5、12、19	<b>ジュニア体育★</b> 小野 茉莉江 16:35 ~17:35 対象:1、2年生 定員:15名 全6回 4,500円 11/8、22、29、12/6、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6回 3,900円 11/11、18、25、12/2、9、16	<b>ズンバ</b> 高橋 美保 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:20名 全5回 3,250円 11/5、12、26、12/3、10	<b>ナイトヨガ</b> NAOMI 19:15 ~20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全7回 4,550円 11/6、13、20、27、12/4、11、18	<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7回 4,550円 11/7、14、21、28、12/5、12、19	<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 3,900円 11/8、22、29、12/6、13、20

※ 各教室の料金は税抜価格となっております。

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

# 令和元年度 盛岡市立総合プール 第4期への先行継続受付について

## 実施期間

8月26日(月)～9月30日(月)20:00まで

**※1 第3期ご参加教室へ継続で申し込まれる方が対象**

**※2 期間内申込で10%割引！**

**各教室同時申込でさらに20%～割引！！**

## 注意事項

- ① 水泳、フィットネス、英会話教室が対象です。
- ② **期間内のお支払をもちまして、申込完了**となります。お申込後の返金は出来かねます。また**お電話や口頭でのご予約はできません**。あらかじめご了承ください。
- ③ **継続参加に加え新規で別の教室をお申込される方**は窓口までご相談ください。
- ④ 木曜ジュニア体育教室の継続受付は実施致しません。下記期日より電話にてお申込下さい。

【新規電話受付:10月6日(日)】 参加料お支払期限10月13日(日)20時まで

14:00～ フィットネス:16歳以上対象教室、スッキリぴらていす教室

14:30～ フィットネス:キッズ、ジュニア、親子対象教室(★マークのある教室)

15:00～ 英会話教室

15:30～ 土曜幼児水泳教室