

平成29年度総合プール第5期フィットネス教室

月	火	水	木	金
<b>トータルフィットネス</b> 中田 幸恵 10:30~11:30 対象:18歳以上の男女 定員:18名 全4回 2,808円 1/15、22、29、2/5	<b>ピラティス</b> 佐藤 智子 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 1/9、23、30、2/6	<b>歩くエアロビクス</b> 中田 幸恵 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 <b>2,808円</b> 1/10、 <del>17</del> 、24、31、2/7	<b>あさいちピラティス</b> 田中 真澄 <b>講師変更</b> 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/11、18、25、2/1、8	<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歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
	<b>【日程変更】</b> 歩くエアロビクス→ コアシェイプ→ 日程が変更になりました 1/17は休講です (12/8改)	<b>コアシェイプ</b> 中田 幸恵 11:15~12:15 対象:18歳以上の男女 定員:20名 全4回 <b>2,808円</b> 1/10、 <del>17</del> 、24、31、2/7		<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歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
<b>【新規募集】電話受付:12月10日(日)</b> ★14時30分~ その他14時~ <b>【新規募集】参加料お支払い期限:12月22日(金)まで</b> 振替・欠席の受付は 平成30年1月6日(土)~10時から開始いたします			<b>講師変更(12/8改)→</b> <b>【変更前】</b> 田中 真澄 <b>【変更後】</b> 釜澤 郁美	<b>ごいちピラティス</b> 釜澤 郁美 <b>講師変更</b> 13:30~14:30 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
	<b>親子体育あそび</b> 岩渕 みどり★ 15:00~16:00 対象:H29年度3、4歳 定員:親子12組 全4回 3,240円 1/9、23、30、2/6	<b>リラックスヨガ</b> 高橋 美香 <b>標定</b> 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7		<b>キッズ体育Ⅰ</b> 府金 なつ子★ 14:40~15:25 対象:H29年度4、5歳 定員:15名 全5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
<b>キッズ体育</b> 田村 雄孝★ 15:30~16:15 対象:H29年度5、6歳 定員:15名 全4回 2,808円 1/15、22、29、2/5	<b>キッズ体育</b> 齋藤 優歌★ 16:15~17:00 対象:H29年度5、6歳 定員:15名 全4回 2,808円 1/9、23、30、2/6	<b>ジュニアヒップホップ</b> 坂本 美南★ 16:30~17:15 対象:H29年度6歳~小4 定員:15名 全5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7		<b>キッズ体育Ⅱ</b> 府金 なつ子★ 15:35~16:20 対象:H29年度5、6歳 定員:15名 全5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9
<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4回 3,240円 1/15、22、29、2/5	<b>ジュニアダンス</b> 高橋 美保★ 17:45~18:45 対象:小学生 定員:15名 全3回 <b>2,430円</b> 1/9、23、30、2/6	<b>【日程変更】</b> ←ジュニアダンス ←ズンパ 日程が変更になりました (10/31)	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:8名 全5回 4,050円 1/11、18、25、2/1、8	<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5回 4,050円 1/12、19、26、2/2、9
<b>よるイチピラティス</b> 住石 さおり <b>講師変更</b> 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 1/15、22、29、2/5	<b>ズンパ</b> 高橋 美保 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全3回 <b>2,106円</b> 1/9、23、30、2/6	<b>ベリーダンス</b> 田中 真由美 19:15~20:15 対象:16歳以上の女性 定員:25名 全5回 3,510円 1/10、17、24、31、2/7	<b>ナイトピラティス</b> 佐藤 智子 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 1/11、18、25、2/1、8	<b>ステップエクササイズ</b> 高橋 美保 19:00~20:00 対象:16歳以上の男女 定員:16名 全5回 3,510円 1/12、19、26、2/2、9

←は内履きをご持参ください

お問合せ:盛岡市立総合プール ☎019-634-0450