

平成29年度総合プール第6期フィットネス教室

月	火	水	木	金
トータルフィットネス 中田 幸恵 10:30~11:30 対象:18歳以上の男女 定員:20名 全4回 2,808円 2/19、26、3/5、12	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4回 2,808円 2/13、27、3/6、13	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4回 2,808円 2/14、21、28、3/7	あさいちピラティス 福士 幸子 講師変更 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 2/15、22、3/1、8、15	リラックスヨガⅠ 高橋 美香 標定 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 2/16、23、3/2、9、16
		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4回 2,808円 2/14、21、28、3/7	↓ 2/15、22、3/1は 田中真澄先生が 代行される予定です (1/9現在)	リラックスヨガⅡ 高橋 美香 標定 11:15~12:15 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 2/16、23、3/2、9、16
			↖ 2/16、23、3/2は 釜澤郁美先生が 代行される予定です (1/9現在)	ごいちピラティス 福士 幸子 講師変更 13:30~14:30 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 2/16、23、3/2、9、16
キッズ体育 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 2/19、26、3/5、12	親子体育あそび 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 2/13、27、3/6、13	リラックスヨガ 高橋 美香 標定 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 2/14、21、28、3/7、14		キッズ体育Ⅰ 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 2/16、23、3/2、9、16
ジュニア体育 田村 雄孝 ★ 16:30~17:30 対象:1、2年生 定員:12名 全4回 3,240円 2/19、26、3/5、12	キッズ体育 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 2/13、27、3/6、13	ジュニアヒップホップ 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 2/14、21、28、3/7、14		キッズ体育Ⅱ 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 2/16、23、3/2、9、16
↑ 2/19、26は 住石さおり先生が 代行される予定です (1/9現在)	ジュニアダンス 高橋 美保 ★ 17:45~18:45 対象:小学生 定員:15名 全4回 3,240円 2/13、27、3/6、13		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 2/15、22、3/1、8、15	ジュニア体育 菊池 磯 ★ 16:40~17:40 対象:1、2年生 定員:12名 全5回 4,050円 2/16、23、3/2、9、16
よるイチピラティス 福士 幸子 講師変更 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 2/19、26、3/5、12	ズンバ 高橋 美保 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 2/13、27、3/6、13	ベリーダンス 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 2/14、21、28、3/7、14	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5回 3,510円 2/15、22、3/1、8、15	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5回 3,510円 2/16、23、3/2、9、16

☎内履きをご準備ください 欠席・振替の受付は2/10(土)10:00~開始します。

受付についての詳細は裏面をご覧ください。 お問合せ:盛岡市立総合プール 019-634-0450