

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:18名 全6回 4,212円 8/21、28、9/4、11、25、10/2	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6回 4,212円 8/22、29、9/5、12、26、10/3	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7回 4,914円 8/23、30、9/6、13、20、27、10/4	あさいちピラティス 福士 幸子 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全7回 4,914円 8/24、31、9/7、14、21、28、10/5	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6回 4,212円 8/25、9/8、15、22、29、10/6
		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7回 4,914円 8/23、30、9/6、13、20、27、10/4		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6回 4,212円 8/25、9/8、15、22、29、10/6
				ごごいちピラティス 福士 幸子 13:30~14:30 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 8/25、9/8、15、22、29、10/6
	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6回 4,860円 8/22、29、9/5、12、26、10/3	リラックスヨガ 標定 高橋 美香 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全6回 4,212円 8/23、9/6、13、20、27、10/4		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6回 4,212円 8/25、9/8、15、22、29、10/6
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6回 4,212円 8/21、28、9/4、11、25、10/2	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6回 4,212円 8/22、29、9/5、12、26、10/3	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7回 4,914円 8/23、30、9/6、13、20、27、10/4		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6回 4,212円 8/25、9/8、15、22、29、10/6
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6回 4,860円 8/21、28、9/4、11、25、10/2	ジュニアダンス ★ 高橋 美保★ 17:45~18:45 対象:小学生 定員:25名 全6回 4,860円 8/22、29、9/5、12、26、10/3		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6回 4,860円 8/31、9/7、14、21、28、10/5	ジュニア体育 ★ 菊池 磯★ 16:40~17:40 対象:1、2年生 定員:12名 全6回 4,860円 8/25、9/8、15、22、29、10/6
よるイチピラティス 福士 幸子 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全5回 3,510円 8/21、28、9/4、11、25	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6回 4,212円 8/22、29、9/5、12、26、10/3	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7回 4,914円 8/23、30、9/6、13、20、27、10/4	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7回 4,914円 8/24、31、9/7、14、21、28、10/5	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6回 4,212円 8/25、9/8、15、22、29、10/6

内履きをご用意ください

8月6日(日)★14時30分~ その他14時~ 電話受付開始 / 振替・欠席受付 8月18日(金)

参加料お支払い期限:8月14日(月)まで お問合せ先:盛岡市立総合プール ☎019-634-0450