

平成30年度 盛岡市立総合プール 第1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 NEW 9:45~10:35 対象:18歳以上の男女 定員:20名 全4回 2,808円 4/9、16、23、5/7	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3回 2,106円 4/10、24、5/8	歩くエアロピクス 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 4/11、18、25、5/9	あさいちピラティス 田中 真澄 講師 変更 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 4/12、19、26、5/10	リラックスヨガ I 高橋 美香 裸足 10:00~11:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 4/13、20、27、5/11
トータルフィットネス 中田 幸恵 時間 変更 10:45~11:45 対象:18歳以上の男女 定員:20名 全4回 2,808円 4/9、16、23、5/7	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 4/11、18、25、5/9			リラックスヨガ II 高橋 美香 裸足 11:15~12:15 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 4/13、20、27、5/11
骨盤底筋へアプローチ!!	先行受付:3月1日(木)~3月17日(土)まで 期間内10%割引 対象:第6期にご参加のお客様 新規電話受付:3月21日(水) ★14時30分~ その他14時~ 参加料お支払:3月31日(土)まで 欠席・振替の受付は4月5日(木)~開始いたします			ごいちピラティス 釜澤 郁美 講師 変更 13:30~14:30 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 4/13、20、27、5/11
リラックスヨガ 高橋 美香 NEW 裸足 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 4/9、16、23、5/7	親子体育あそび 岩淵 みどり★ 15:00~16:00 対象:H30年度3、4歳 定員:親子12組 全3回 2,430円 4/10、24、5/8	リラックスヨガ 高橋 美香 裸足 14:00~15:00 対象:18歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 4/11、18、25、5/9		キッズ体育 I 府金 なつ子★ 14:40~15:25 対象:H30年度4、5歳 定員:15名 全4回 2,808円 4/13、20、27、5/11
キッズ体育 田村 雄孝★ 15:30~16:15 対象:H30年度5、6歳 定員:15名 全4回 2,808円 4/9、16、23、5/7	キッズ体育 齋藤 優歌★ 16:15~17:00 対象:H30年度5、6歳 定員:15名 全3回 2,106円 4/10、24、5/8	ジュニアヒップホップ 坂本 美南★ 16:30~17:15 対象:H30年度6歳~小4 定員:15名 全4回 2,808円 4/11、18、25、5/9		キッズ体育 II 府金 なつ子★ 15:35~16:20 対象:H30年度5、6歳 定員:15名 全4回 2,808円 4/13、20、27、5/11
ジュニア体育 田村 雄孝★ 16:30~17:30 対象:H30年度1、2年生 定員:12名 全4回 3,240円 4/9、16、23、5/7	ジュニアダンス 高橋 美保★ 17:45~18:45 対象:H30年度小学生 定員:15名 全3回 2,430円 4/10、24、5/8	夜の部にヨガが登場!	ジュニア体育(トランポリン) 駒谷 善吾★ 17:30~18:30 対象:H30年度1~3年生 定員:8名 全4回 3,240円 4/12、19、26、5/10	ジュニア体育 菊池 磯★ 16:40~17:40 対象:H30年度1、2年生 定員:12名 全4回 3,240円 4/13、20、27、5/11
よるイチピラティス 住石 さおり 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 4/9、16、23、5/7	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3回 2,106円 4/10、24、5/8	ナイトヨガ NAOMI NEW 19:15~20:15 対象:16歳以上の男女 定員:25名 全4回 2,808円 4/11、18、25、5/9	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4回 2,808円 4/12、19、26、5/10	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4回 2,808円 4/13、20、27、5/11