

# 平成30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7回 4,914円 11/5、12、19、26、 12/3、10、17	<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 3,510円 11/6、13、27、12/4、11	<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6回 4,212円 11/7、14、21、28、 12/12、19	<b>あさいちピラティス</b> 田中 真澄 10:00～11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 11/8、15、22、29、 12/6、13、20	<b>リラックスヨガⅠ 裸足</b> 高橋 美香 10:00～11:00 対象:18歳以上 定員:25名 全5回 3,510円 11/9、30、 12/7、14、21
<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:18名 全7回 4,914円 11/5、12、19、26、 12/3、10、17		<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6回 4,212円 11/7、14、21、28、 12/12、19		<b>リラックスヨガⅡ 裸足</b> 高橋 美香 11:15～12:15 対象:18歳以上 定員:25名 全5回 3,510円 11/9、30、 12/7、14、21
<b style="color: red;">先行受付:8/27(月)～9/15(土) 期間中10%割引</b> 対 象:第3期参加のお客様(第3期参加の教室に限る) 新規受付: 9/23(日) ☆14:30～ ★15:00～ その他14:00～ 電話にて受付 支払期限: 10/ 6(土) 20:00まで 欠席・振替・体験の受付は 10/26(金)～開始いたします				<b>ごいちピラティス</b> 釜澤 郁美 13:30～14:30 対象:18歳以上 定員:25名 全5回 3,510円 11/9、30、 12/7、14、21
<b>リラックスヨガ 裸足</b> 高橋 美香 14:00～15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 11/5、12、19、26、 12/3、10、17	<b>親子体育あそび ☆</b> 岩淵 みどり 15:00～16:00 対象:H30年度3、4歳 定員:親子12組 全5回 4,050円 11/6、13、27、12/4、11	<b>リラックスヨガ 裸足</b> 高橋 美香 14:00～15:00 対象:18歳以上 定員:25名 全7回 4,914円 11/7、14、21、28、 12/5、12、19		<b>キッズ体育Ⅰ ☆</b> 小野 茉莉江 14:40～15:25 対象:H30年度4、5歳 定員:10名 全5回 3,510円 11/9、30、 12/7、14、21
<b>キッズ体育 ☆</b> 田村 雄孝 15:30～16:15 対象:H30年度5、6歳 定員:10名 全7回 4,914円 11/5、12、19、26、 12/3、10、17	<b>キッズ体育 ☆</b> 駒谷 善吾 16:15～17:00 対象:H30年度5、6歳 定員:10名 全5回 3,510円 11/6、13、27、12/4、11	<b>ジュニアヒップホップ ☆</b> 坂本 美南 16:30～17:15 対象:H30年度6歳～小4 定員:15名 全7回 4,914円 11/7、14、21、28、 12/5、12、19	<b>スッキリぴらていす ★</b> 福士 幸子 17:30～18:30 対象:10歳以上の親と子 定員:25名 1人 1回 540円 11/15、29、12/6、20	<b>キッズ体育Ⅱ ☆</b> 小野 茉莉江 15:35～16:20 対象:H30年度5、6歳 定員:13名 全5回 3,510円 11/9、30、 12/7、14、21
<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7回 5,670円 11/5、12、19、26、 12/3、10、17	<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5回 4,050円 11/6、13、27、12/4、11	<b style="color: red;">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 ☆ 17:30～18:30 対象:1～3年生 定員:8名 全7回 5,670円 11/8、15、22、29、 12/6、13、20	<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 11/9、30、 12/7、14、21
<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7回 4,914円 11/5、12、19、26、 12/3、10、17	<b>ズンバ</b> 高橋 美保 19:15～20:15 対象:16歳以上 定員:25名 全5回 3,510円 11/6、13、27、12/4、11	<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 4,914円 11/7、14、21、28、 12/5、12、19	<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 4,914円 11/8、15、22、29、 12/6、13、20	<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5回 3,510円 11/9、30、 12/7、14、21

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