

## 盛岡市立総合プール フィットネス教室

電話で申し込む講座

講座名・主催・会場・連絡先	日時・回数	内容 (参加料等)	対象 (定員)	申込 開始
<b>各種フィットネス教室</b> 市立総合プール 会議室 (本宮5丁目3-1)TEL634-0450	5/14(月)～7/26(木) (曜日・教室により回 数が変わります)	脂肪燃焼・体力向上・ リフレッシュ効果などを 目的とした運動 (4,212円～7,290円) 【詳細はプールまで】 ※水泳・英会話教室と の同時申込割引有	表1のとおり	4/29
				(日)
				★14時半
				●14時

表1 市立総合プールの各種フィットネス教室

	教室名	曜日	回数	時間	対象	募集	費用
1	● 美姿勢コンディショニング	5/14(月)～7/23(月)	全 7 回	9:45～10:35	18才以上	5人	4,914 円
2	● トータルフィットネス	5/14(月)～7/23(月)	全 7 回	10:45～11:45	18才以上	5人	4,914 円
3	● リラックスヨガ	5/14(月)～7/23(月)	全 7 回	14:00～15:00	18才以上	15人	4,914 円
4	★ キッズ体育	5/14(月)～7/23(月)	全 7 回	15:30～16:15	平成30年度 5、6歳になる子供	10人	4,914 円
5	★ ジュニア体育	5/14(月)～7/23(月)	全 7 回	16:30～17:30	平成30年度 小学校1、2年生	10人	5,670 円
6	● よるイチピラティス	5/14(月)～7/23(月)	全 7 回	19:15～20:15	16才以上	5人	4,914 円
7	● ピラティス	5/22(火)～7/24(火)	全 6 回	10:00～11:00	18才以上	5人	4,212 円
8	★ 親子体育あそび	5/22(火)～7/24(火)	全 6 回	15:00～16:00	平成30年度3、4歳 になる子供と保護者	親子5組	4,860 円
9	★ キッズ体育	5/22(火)～7/24(火)	全 6 回	16:15～17:00	平成30年度 5、6歳になる子供	10人	4,212 円
10	★ ジュニアダンス	5/22(火)～7/24(火)	全 6 回	17:45～18:45	平成30年度 小学1～6年生	10人	4,860 円
11	● ズンバ	5/22(火)～7/24(火)	全 6 回	19:15～20:15	16才以上	5人	4,212 円
12	● 歩くエアロビクス	5/16(水)～7/25(水)	全 9 回	10:00～11:00	18才以上	5人	6,318 円
13	● コアシェイプ	5/16(水)～7/25(水)	全 9 回	11:15～12:15	18才以上	5人	6,318 円
14	● リラックスヨガ	5/16(水)～7/25(水)	全 9 回	14:00～15:00	18才以上	10人	6,318 円
15	★ ジュニアヒップホップ	5/16(水)～7/25(水)	全 9 回	16:30～17:15	平成30年度 6歳～小学4年生	10人	6,318 円
16	● ナイトヨガ	5/16(水)～7/25(水)	全 9 回	19:15～20:15	16才以上	15人	6,318 円
17	● あさいチピラティス	5/17(木)～7/26(木)	全 9 回	10:00～11:00	18才以上	5人	6,318 円
18	★ ジュニア体育 (トランポリン専攻)	5/17(木)～7/26(木)	全 9 回	17:30～18:30	小学1～3年生	8人	7,290 円
19	● ナイトピラティス	5/17(木)～7/26(木)	全 9 回	19:15～20:15	16才以上	5人	6,318 円
20	● リラックスヨガ I	5/18(金)～7/20(金)	全 6 回	10:00～11:00	18才以上	10人	4,212 円
21	● リラックスヨガ II	5/18(金)～7/20(金)	全 6 回	11:15～12:15	18才以上	10人	4,212 円
22	● ごごイチピラティス	5/18(金)～7/20(金)	全 6 回	13:30～14:30	18才以上	15人	4,212 円
23	★ キッズ体育 I	5/18(金)～7/20(金)	全 6 回	14:40～15:25	平成30年度 4、5歳になる子供	10人	4,212 円
24	★ キッズ体育 II	5/18(金)～7/20(金)	全 6 回	15:35～16:20	平成30年度 5、6歳になる子供	10人	4,212 円
25	★ ジュニア体育	5/18(金)～7/20(金)	全 6 回	16:40～17:40	平成30年度 小学校1、2年生	10人	4,860 円
26	● ステップエクササイズ	5/18(金)～7/20(金)	全 6 回	19:00～20:00	16才以上	5人	4,212 円