

## 盛岡市立総合プールの各種フィットネス教室

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	4/9(月)～5/11(金) (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 (2,106円～3,240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	3/21
				(水)
				★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	4/9(月)～5/7(月)	全 4 回	9:45～10:35	18才以上の男女	5人	2,808 円
2	● トータルフィットネス	4/9(月)～5/7(月)	全 4 回	10:45～11:45	18才以上の男女	5人	2,808 円
3	● リラックスヨガ	4/9(月)～5/7(月)	全 4 回	14:00～15:00	18才以上の男女	15人	2,808 円
4	★ キッズ体育	4/9(月)～5/7(月)	全 4 回	15:30～16:15	平成30年度 5、6歳になる子供	10人	2,808 円
5	★ ジュニア体育	4/9(月)～5/7(月)	全 4 回	16:30～17:30	平成30年度 小学校1、2年生	10人	3,240 円
6	● よるイチピラティス	4/9(月)～5/7(月)	全 4 回	19:15～20:15	16才以上の男女	5人	2,808 円
7	● ピラティス	4/10(月)～5/8(月)	全 3 回	10:00～11:00	18才以上の男女	5人	2,106 円
8	★ 親子体育あそび	4/10(月)～5/8(月)	全 3 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	2,430 円
9	★ キッズ体育	4/10(月)～5/8(月)	全 3 回	16:15～17:00	平成30年度 5、6歳になる子供	10人	2,106 円
10	★ ジュニアダンス	4/10(月)～5/8(月)	全 3 回	17:45～18:45	平成30年度 小学1～6年生	10人	2,430 円
11	● ズンバ	4/10(月)～5/8(月)	全 3 回	19:15～20:15	16才以上の男女	5人	2,106 円
12	● 歩くエアロビクス	4/11(水)～5/9(水)	全 4 回	10:00～11:00	18才以上の男女	5人	2,808 円
13	● コアシェイプ	4/11(水)～5/9(水)	全 4 回	11:15～12:15	18才以上の男女	5人	2,808 円
14	● リラックスヨガ	4/11(水)～5/9(水)	全 4 回	14:00～15:00	18才以上の男女	10人	2,808 円
15	★ ジュニアヒップホップ	4/11(水)～5/9(水)	全 4 回	16:30～17:15	平成30年度 6歳～小学4年生	10人	2,808 円
16	● ナイトヨガ	4/11(水)～5/9(水)	全 4 回	19:15～20:15	16才以上の女性	15人	2,808 円
17	● あさいちピラティス	4/12(木)～5/10(木)	全 4 回	10:00～11:00	18才以上の男女	5人	2,808 円
18	★ ジュニア体育 (トランポリン専攻)	4/12(木)～5/10(木)	全 4 回	17:30～18:30	小学1～3年生	8人	3,240 円
19	● ナイトピラティス	4/12(木)～5/10(木)	全 4 回	19:15～20:15	16才以上の男女	5人	2,808 円
20	● リラックスヨガ I	4/13(金)～5/11(金)	全 4 回	10:00～11:00	18才以上の男女	10人	2,808 円
21	● リラックスヨガ II	4/13(金)～5/11(金)	全 4 回	11:15～12:15	18才以上の男女	10人	2,808 円
22	● ごごイチピラティス	4/13(金)～5/11(金)	全 4 回	13:30～14:30	18才以上の男女	15人	2,808 円
23	★ キッズ体育 I	4/13(金)～5/11(金)	全 4 回	14:40～15:25	平成30年度 4、5歳になる子供	10人	2,808 円
24	★ キッズ体育 II	4/13(金)～5/11(金)	全 4 回	15:35～16:20	平成30年度 5、6歳になる子供	10人	2,808 円
25	★ ジュニア体育	4/13(金)～5/11(金)	全 4 回	16:40～17:40	平成30年度 小学校1、2年生	10人	3,240 円
26	● ステップエクササイズ	4/13(金)～5/11(金)	全 4 回	19:00～20:00	16才以上の男女	5人	2,808 円