

盛岡市立総合プール 第5期フィットネス教室

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
各種フィットネス教室 市立総合プール 会議室 (本宮5丁目3-1) TEL 6 3 4 - 0 4 5 0	1/9(火)~2/9(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 (2,808円~4,050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	12/10 (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
● トータルフィットネス	1/15(月)~2/5(月)	全4回	10:30~11:30	18才以上の男女	5人	2,808円
★ キッズ体育	1/15(月)~2/5(月)	全4回	15:30~16:15	平成29年度 5、6歳になる子供	5人	2,808円
★ ジュニア体育	1/15(月)~2/5(月)	全4回	16:30~17:30	小学校1、2年生	5人	3,240円
● よるイチピラティス	1/15(月)~2/5(月)	全4回	19:15~20:15	16才以上の男女	5人	2,808円
● ピラティス	1/9(火)~2/6(火)	全4回	10:00~11:00	18才以上の男女	10人	2,808円
★ 親子体育あそび	1/9(火)~2/6(火)	全4回	15:00~16:00	平成29年度3、4歳 になる子供と保護者	親子5組	3,240円
★ キッズ体育	1/9(火)~2/6(火)	全4回	16:15~17:00	平成29年度 5、6歳になる子供	5人	2,808円
★ ジュニアダンス	1/9(火)~2/6(火)	全4回	17:45~18:45	小学1~6年生	5人	3,240円
● ズンバ	1/9(火)~2/6(火)	全4回	19:15~20:15	16才以上の男女	5人	2,808円
● 歩くエアロビクス	1/10(水)~2/7(水)	全5回	10:00~11:00	18才以上の男女	5人	3,510円
● コアシェイプ	1/10(水)~2/7(水)	全5回	11:15~12:15	18才以上の男女	5人	3,510円
● リラックスヨガ	1/10(水)~2/7(水)	全5回	14:00~15:00	18才以上の男女	10人	3,510円
★ ジュニアヒップホップ	1/10(水)~2/7(水)	全5回	16:30~17:15	平成29年度 6歳~小学4年生	5人	3,510円
● ベリーダンス	1/10(水)~2/7(水)	全5回	19:15~20:15	16才以上の女性	15人	3,510円
● あさいチピラティス	1/11(木)~2/8(木)	全5回	10:00~11:00	18才以上の男女	5人	3,510円
★ ジュニア体育 (トランポリン専攻)	1/11(木)~2/8(木)	全5回	17:30~18:30	小学1~3年生	8人	4,050円
● ナイトピラティス	1/11(木)~2/8(木)	全5回	19:15~20:15	16才以上の男女	10人	3,510円
● リラックスヨガ I	1/12(金)~2/9(金)	全5回	10:00~11:00	18才以上の男女	10人	3,510円
● リラックスヨガ II	1/12(金)~2/9(金)	全5回	11:15~12:15	18才以上の男女	10人	3,510円
● ごごイチピラティス	1/12(金)~2/9(金)	全5回	13:30~14:30	18才以上の男女	15人	3,510円
★ キッズ体育 I	1/12(金)~2/9(金)	全5回	14:40~15:25	平成29年度 4、5歳になる子供	5人	3,510円
★ キッズ体育 II	1/12(金)~2/9(金)	全5回	15:35~16:20	平成29年度 5、6歳になる子供	5人	3,510円
★ ジュニア体育	1/12(金)~2/9(金)	全5回	16:40~17:40	小学校1、2年生	5人	4,050円
● ステップエクササイズ	1/12(金)~2/9(金)	全5回	19:00~20:00	16才以上の男女	5人	3,510円