

盛岡市立総合プール 第6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
<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	2/13(火)～3/16(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	1/28
				(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	2/19(月)～3/12(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	2/19(月)～3/12(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	2/19(月)～3/12(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	2/19(月)～3/12(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	2/13(火)～3/13(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	2/13(火)～3/13(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	2/13(火)～3/13(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	2/13(火)～3/13(火)	全4回	17:45～18:45	小学1～6年生	5人	3,240 円
● ズンバ	2/13(火)～3/13(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	2/14(水)～3/14(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	2/14(水)～3/14(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	2/14(水)～3/14(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	2/14(水)～3/14(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	2/14(水)～3/14(水)	全5回	19:15～20:15	16才以上の女性	15人	3,510 円
● あさいちピラティス	2/15(木)～3/15(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)	2/15(木)～3/15(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	2/15(木)～3/15(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	2/16(金)～3/16(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	2/16(金)～3/16(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	2/16(金)～3/16(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	2/16(金)～3/16(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	2/16(金)～3/16(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	2/16(金)～3/16(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	2/16(金)～3/16(金)	全5回	19:00～20:00	16才以上の男女	5人	3,510 円