

盛岡市立総合プール 第4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) TEL634-0450	10/30(月)～12/22(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 (4,212円～6,480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	9/24
				(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	10/30(月)～12/18(月)	全6回	10:30～11:30	18才以上の男女	5人	4,212 円
★ キッズ体育	10/30(月)～12/18(月)	全8回	15:30～16:15	平成29年度 5、6歳になる子供	5人	5,616 円
★ ジュニア体育	10/30(月)～12/18(月)	全8回	16:30～17:30	小学校1、2年生	5人	6,480 円
● よるイチピラティス	10/30(月)～12/18(月)	全8回	19:15～20:15	16才以上の男女	5人	5,616 円
● ピラティス	10/31(火)～12/12(火)	全6回	10:00～11:00	18才以上の男女	10人	4,212 円
★ 親子体育あそび	10/31(火)～12/12(火)	全6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	4,860 円
★ キッズ体育	10/31(火)～12/12(火)	全6回	16:15～17:00	平成29年度 5、6歳になる子供	5人	4,212 円
★ ジュニアダンス	10/31(火)～12/12(火)	全6回	17:45～18:45	小学1～6年生	5人	4,860 円
● ズンバ	10/31(火)～12/12(火)	全6回	19:15～20:15	16才以上の男女	5人	4,212 円
● 歩くエアロビクス	11/1(水)～12/20(水)	全7回	10:00～11:00	18才以上の男女	5人	4,914 円
● コアシェイプ	11/1(水)～12/20(水)	全7回	11:15～12:15	18才以上の男女	5人	4,914 円
● リラックスヨガ	11/1(水)～12/20(水)	全8回	14:00～15:00	18才以上の男女	10人	5,616 円
★ ジュニアヒップホップ	11/1(水)～12/20(水)	全8回	16:30～17:15	平成29年度 6歳～小学4年生	5人	5,616 円
● ベリーダンス	11/1(水)～12/20(水)	全7回	19:15～20:15	16才以上の女性	15人	4,914 円
● あさいちピラティス	11/2(木)～12/21(木)	全7回	10:00～11:00	18才以上の男女	5人	4,914 円
★ ジュニア体育 (トランポリン専攻)	11/2(木)～12/22(木)	全7回	17:30～18:30	小学1～3年生	8人	4,860 円
● ナイトピラティス	11/2(木)～12/21(木)	全7回	19:15～20:15	16才以上の男女	10人	4,914 円
● リラックスヨガⅠ	11/10(金)～12/22(金)	全6回	10:00～11:00	18才以上の男女	10人	4,212 円
● リラックスヨガⅡ	11/10(金)～12/22(金)	全6回	11:15～12:15	18才以上の男女	10人	4,212 円
● ごごイチピラティス	11/10(金)～12/22(金)	全6回	13:30～14:30	18才以上の男女	15人	4,212 円
★ キッズ体育Ⅰ	11/10(金)～12/22(金)	全6回	14:40～15:25	平成29年度 4、5歳になる子供	5人	4,212 円
★ キッズ体育Ⅱ	11/10(金)～12/22(金)	全6回	15:35～16:20	平成29年度 5、6歳になる子供	5人	4,212 円
★ ジュニア体育	11/10(金)～12/22(金)	全6回	16:40～17:40	小学校1、2年生	5人	4,860 円
● ステップエクササイズ	11/10(金)～12/22(金)	全6回	19:00～20:00	16才以上の男女	5人	4,212 円