

盛岡市余熱利用健康増進センター健康増進教室 令和4年度第2期 日程表(プール)

幼児教室はおむつがはずれていて、今年度中に4～6歳になるお子様が対象です。
各教室とも申込希望者が5名未満の時は中止となる場合がございますのでご了承ください。

コース	定員	実施曜日	開催時間	8月	9月	10月	11月						
スイミングクリニックI	25名	火	10:30～11:30	① 30日	② 6日	③ 12日	④ 20日	⑤ 27日	⑥ 18日	⑦ 25日	⑧ 1日	⑨ 7日	⑩ 15日
アクアエクササイズI	30名		13:30～14:30			※月						※月	
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00	※第2火曜日に開催の教室はゆびあすの休館日の為、前日の月曜日に行います。									
小学生初級	65名		16:30～17:30										
成人初心者水泳教室	25名	水	10:30～11:30	① 31日	② 7日	③ 14日	④ 21日	⑤ 28日	⑥ 19日	⑦ 26日	⑧ 2日	⑨ 9日	⑩ 16日
スイミングクリニックII	25名		13:30～14:30										
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00										
小学生初級	65名		16:30～17:30										
アクアエクササイズII	30名	木	10:30～11:30		① 1日	② 8日	③ 15日	④ 22日	⑥ 20日	⑦ 27日	⑧ 10日	⑨ 17日	⑩ 24日
幼児水泳教室	30名		14:45～15:45		⑤ 29日								
小学生初級	65名		16:00～17:00	※幼児教室・小学生初級教室は他の曜日と開催時間が異なります。									
小学生チャレンジコース	35名		17:00～18:00										
スイミングクリニックIII	10名		19:00～20:00										
アクアウォーキング	30名	金	10:30～11:30		① 2日	② 9日	③ 16日	④ 30日	⑤ 21日	⑥ 28日	⑦ 4日	⑧ 11日	⑨ 18日
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00									⑩ 25日	
小学生初級	65名		16:30～17:30										

選べるレッスン(週1回の受講です。下記から受講する教室をお選びいただけます。)

曜日	開催時間	教室	曜日	開催時間	教室
月	10:30～12:00	やさしいピラティス	木	10:30～12:00	よくばり健康塾
	13:00～14:30	よくばり健康塾2		13:30～14:30	ココロとカラダととのうヨガ
	14:00～15:30	はじめての太極拳		19:00～20:15	シェイプアップボクシング
火	10:30～12:00	身体も心もリフレッシュ	金	10:30～12:00	やさしいピラティス
	13:30～14:30	アクアエクササイズI(プール教室)		19:00～20:15	ダンスエアロ
	14:30～15:45	メディカルプランナーによるキラキラ体操	土	10:30～11:30	ZUMBA
水	10:15～11:15	香る朝ヨガ			
	19:00～20:15	エアロビクス			

【会場】 盛岡市余熱利用健康増進センター ゆびあす
【新規申込方法】 令和4年7月24日(日)午前10時から **電話のみ** で先着順に受付
<TEL> 019-662-1414

※ゆびあす館内、FAXでの受付はいたしません。

【受講料】 幼児・一般教室 8,000円 小学生教室 7,000円
【受付期間】 令和4年7月24日(日)～7月31日(日)※各教室とも定員に達し次第受付終了となります。
【納入締切】 令和4年7月31日(日)
【その他】 *電話では希望教室・氏名・連絡先電話番号をお伝えください。
*一般(成人)教室は18歳以上(高校生を除く)の男女が対象です。
*一般(成人)教室に限り『途中参加』または『体験参加』の別料金を設定しております。
詳細はゆびあす受付にお問い合わせください。
*締切後は定員数により新規受付を継続いたします。