

# 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3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	12月	1月	2月	3月		
スイミングクリニックI	25名	火	10:30～11:30	① 6日	② 12日 ※月	③ 20日	④ 17日 ⑤ 24日 ⑥ 31日	⑦ 7日 ⑧ 13日 ※月 ⑨ 21日	
アクアエクササイズI	30名		13:30～14:30						
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00				⑩ 28日		
小学生初級	65名		16:30～17:30	※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。					
成人初心者水泳教室	25名	水	10:30～11:30	① 7日	② 14日	③ 21日	④ 11日 ⑤ 18日 ⑥ 25日	⑦ 1日 ⑧ 8日 ⑨ 15日	
スイミングクリニックII	25名		13:30～14:30					⑩ 22日	
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 8日	② 15日	③ 22日	④ 12日 ⑤ 19日 ⑥ 26日	⑦ 2日 ⑧ 9日 ⑨ 16日	⑩ 2日
幼児水泳教室	30名		14:45～15:45						
小学生初級	65名		16:00～17:00						
小学生チャレンジコース	35名		17:00～18:00	※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。					
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 9日	② 16日	③ 23日	④ 13日 ⑤ 20日 ⑥ 27日	⑦ 3日 ⑧ 10日 ⑨ 17日	
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00					⑩ 24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  
 【継続申込】 令和4年10月25日(火)～令和4年11月26日(土・納入締切日)  
 【新規申込方法】 令和4年11月27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11月27日(日)～12月4日(日)  
 【納入締切】 令和4年12月4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。