

2024年

# 9月 たますぽっうしん

no.22

9.10月のご案内

主催・発行：特定非営利活動法人たますぽ

共催：盛岡市

月 火 水 木 金 土 日

## キッズ ダンススクール 大好評

運動が苦手でも楽しく踊れるよ♪

料金 初年度登録料（保険料含）

お友達も誘ってぜひ来てね！

幼児：1,000円 小学生：2,000円

1回につき700円

中学生：2,000円 高校生：3,000円

回数券11回分 7,000円

詳しくは担当の岩崎までご連絡ください！

※ 回数券は有効期限無で1回分お得です



1  
お休み

2

3

4

5

6

7

8

ヨガ(強度高め)

18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

かんたん教室 美BODY

18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

キッズ

ダンススクール

18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15  
好摩体育館柔道場

タグラグビー

18:15~19:45  
巻堀小学校 体育館

フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30  
好摩公民館  
第2会議室

ステップ教室

10:00~11:30  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

キッズ

ダンススクール  
13:00~14:30  
好摩公民館  
第1会議室

お休み

9

10

11

12

13

14

15

ヨガ(強度高め)

18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

かんたん教室 筋トレ

18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

キッズ

ダンススクール

18:30~20:00  
好摩公民館  
第1会議室

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

タグラグビー

18:15~19:45  
巻堀小学校 体育館

フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30  
好摩公民館  
多目的ホール

キッズ

ダンススクール  
10:00~11:30  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

お休み

16

17

18

19

20

21

22



美ユータ

BODY WAVE®

18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

キッズ

ダンススクール

18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15  
好摩公民館  
第2会議室

タグラグビー

18:15~19:45  
巻堀小学校体育館

フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30  
好摩公民館  
第2会議室



お休み

23

24

25

26

27

28

29



ZUMBA®

18:30~20:00  
古川重機2F  
(鉄工団地内)

キッズ

ダンススクール

18:30~20:00  
好摩公民館  
第1会議室

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

タグラグビー

18:15~19:45  
巻堀小学校体育館

フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30  
好摩公民館  
第2会議室



お休み

30

ヨガ(強度高め)

18:30~20:00  
古川重機2F  
(鉄工団地内)