

# 2026年 盛岡たまやまフィットネス教室スケジュール

1月

たますぽ通信

NO.33

月	火	水	木	金	土	日
			1 休	2 休	3 休	4 休
5	6	7 ●キッズダンススクール (好摩公民館第1会議室) 18:30~20:00	8 ●ヨガ (好摩公民館第1会議室) 10:00~11:00 ●コンディショニング (道の駅) 19:00~20:00 ●フィットネスダンス (勤労者研修センター) 19:00~20:00	9 ●ぽかぽか運動教室 (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00	10	11 休
12 ●キッズ ダンス 発表会 渋民イオン	13	14 ●キッズダンススクール (勤労者研修センター) 18:30~20:00 ●ピラティス (道の駅) 19:00~20:00	15 ●ヨガ (勤労者研修センター) 10:00~11:00	16 ●ぽかぽか運動教室 (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00	17	18 休
19	20	21 ●レインボー健康体操 (舟田2地区コミュニティーセンター) 13:30~14:30 ●キッズダンススクール (好摩公民館第1会議室) 18:30~20:00	22 ●ヨガ (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00 ●フィットネスダンス (勤労者研修センター) 19:00~20:00	23 ●ぽかぽか運動教室 (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00	24	25 休
26	27 ●フィットネスダンス (好摩公民館第2会議室) 19:00~20:00	28 ●キッズダンススクール (勤労者研修センター) 18:30~20:00	29 ●ヨガ (勤労者研修センター) 10:00~11:00	30 ●ぽかぽか運動教室 (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00 ●ピラティス (道の駅) 19:00~20:00	31	

2月

※ 道の駅:道の駅もりおかたみつと(フューチャーセンター)

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2	3 ●フィットネスダンス (好摩公民館第2会議室) 19:00~20:00	4 ●キッズダンススクール (好摩公民館第1会議室) 18:30~20:00	5 ●ヨガ (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00	6 ●ぽかぽか運動教室 (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00 ●ピラティス 道の駅 19:00~20:00	7	8 休
9	10	11 休	12 ●ヨガ (勤労者研修センター) 10:00~11:00 ●コンディショニング (道の駅) 19:00~20:00	13 ●ぽかぽか運動教室 (好摩公民館第2会議室) 10:00~11:00 ●フィットネスダンス (勤労者研修センター) 19:00~20:00	14	15 休
16	17	18 ●レインボー健康体操 (舟田2地区コミュニティーセンター) 13:30~14:30 ●キッズダンススクール (勤労者研修センター) 18:30~20:00 ●ピラティス (道の駅) 19:00~20:00	19 ●ヨガ (勤労者研修センター) 10:00~11:00 ●フィットネスダンス (勤労者研修センター) 19:00~20:00	20	21	22 休
23 休	24	25	26 ●ヨガ (勤労者研修センター) 10:00~11:00 ●フィットネスダンス (勤労者研修センター) 19:00~20:00	27 ●ぽかぽか運動教室 (好摩公民館多目的室) 10:00~11:00	28 ●キッズ ダンススクール (勤労者研修センター) 10:00~11:30	

連絡先 NPO 法人たますぽ TEL 090-3640-6753(工藤)

共催:盛岡市