

# R4 スポ振ぶらんちクラブ2期

主催：（公財）岩手県スポーツ振興事業団

ノルディック ウォーキング	体幹トレーニング	太極拳	ボディシェイプ エクササイズ
指導者 事業団スポーツ指導員	指導者 事業団スポーツ指導員	指導者 山田 泰子先生	指導者 細川 英男先生
			
二本のポールを使って 全身運動	道具を使って楽しく運動 ゆがみ矯正・筋肉を鍛えて美しい 姿勢に♪	姿勢を維持するときなどに使う 筋肉を鍛える運動	簡単筋力トレーニング 体を引き締める運動
月曜日 10:00～11:30 -県営運動公園-	火曜日 10:00～10:50 -県営武道館 大道場-	木曜日 10:00～10:50 -県営体育館-	金曜日 10:00～10:50 -県営武道館 柔道場-

【お問い合わせ】

県営武道館 019-641-4577

県営体育館 019-647-1010

(水曜日休館日)

【ノルディックウォーキング雨天問合せ】

県営運動公園 019-641-1128

エアロビック	ステップ エクササイズ	ヨガ
指導者 長棹 のぞみ 先生	指導者 遠藤 智生 先生	指導者 佐々木 克枝先生
		
音楽に合わせて有酸素運動 初心者向けエアロビック	リズムに合わせて踏み台を 昇降する有酸素運動	呼吸法を取り入れながらの 柔軟&リラクゼーション
火曜日 11:00～11:50 -県営武道館 大道場-	木曜日 11:00～11:50 -県営体育館-	金曜日 11:00～11:50 -県営武道館 柔道場-

会 員 6,000円 2期中すべてのプログラムに参加可  
※プログラム開催時に申込受付  
回数券 2,000円 年度内すべてのプログラムで使用可  
1 回 400円 気軽にいつでも参加可

9月

10月

11月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	2	3	4	5	6	7	1/8			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		30	31						27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3