

平日のぶらんちタイムにちょこっと運動しませんか??

R4 スポ振ぶらんちクラブ 3期



プログラム内容

火曜日

| ① | ② |
|--|---|
| 10:00~10:50 | 11:00~11:50 |
| 体幹 トレーニング | エアロビック |
| 指導者 事業団スポーツ指導員 | 指導者 長棹のぞみ先生 |
|  |  |
| 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♪ | 音楽に合わせて有酸素運動 初心者向けエアロビック |
| 場所：県営武道館 大道場 ※室内用シューズをお持ちください | |

事前申込みや参加予約は必要ありません♪
お気軽にご参加ください♪

金曜日

| ① | ② |
|---|--|
| 10:00~10:50 | 11:00~11:50 |
| ボディシェイプ エクササイズ | ヨガ |
| 指導者 細川 英男先生 | 指導者 佐々木 克枝先生 |
|  |  |
| 簡単筋力トレーニング 体を引き締める運動 | 呼吸法を取り入れながらの 柔軟&リラクゼーション |
| 場所：県営武道館 柔道場 ※室内用シューズ不要、マット無料貸出有り | |

料金

| | | |
|-----|--------|--------------------------------------|
| 会 員 | 5,000円 | 3期中すべてのプログラムに参加可 (参加当日にすぐ登録できます) |
| 回数券 | 2,000円 | 年度内すべてのプログラムで使用可 (6回分の回数券。1回分お得♪) |
| 1 回 | 400円 | 気軽にいつでも参加可 |

参加方法

- ①参加したいプログラムがある日に直接会場へお越しください。
(プログラム開始5~15分前を目途にお越しください)
- ②受付で体調確認と氏名・連絡先の記入、支払いをしていただきます。
(会員になった方は体調確認のみ)
- ③終わった後はすぐお帰りいただけます。

会場・お問い合わせ先

岩手県営武道館
〒020-0122岩手県盛岡市みたけ3-24-1
電 話：019-641-4577
営業時間：8~21時 休館日：水曜日



日程表

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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