

平日のお昼前、ちょっと運動しませんか？

スポ振ぶらんちクラブ

令和5年度
1期

プログラム

＊プログラム内で使用する用具は、すべて無料でお貸しします。
＊火曜日と木曜日は室内用の運動靴をご持参ください。

参加料金

ご予約不要です！見学も随時OK！

①会 員	7,500円	1期中すべてのプログラムに参加できます (参加当日にすぐ登録できます！)
②回数券	2,500円	年度内すべてのプログラムで使用できます (6回分の回数券で1回分がお得！)
③1回券	500円	お好きなタイミングでいつでも参加できます



月曜日

10:00~11:30
ノルディックウォーキング 事業団指導員
会場：県営運動公園

専用のポールを使って公園内を歩きます♪

火曜日

10:00~10:50 体幹トレーニング 事業団指導員
11:00~11:50 エアロビク 長棹のぞみ先生
会場：県営武道館 大道場



木曜日

10:00~10:50 太極拳 山田泰子先生
11:00~11:50 ステップエクササイズ 遠藤智生先生
会場：県営体育館



金曜日

10:00~10:50 ボディシェイプエクササイズ 細川英男先生
11:00~11:50 ヨガ 佐々木克枝先生
会場：県営武道館 柔道場



5月

6月

7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	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					



【会場・問合せ先】

岩手県営武道館 TEL:019-641-4577 盛岡市みたけ3-24-1
岩手県営体育館 TEL:019-647-1010 盛岡市青山2-4-1

【ノルディックウォーキング雨天時間問い合わせ】

岩手県営運動公園 TEL:019-641-1127 盛岡市みたけ1-10-1

主催 (公財) 岩手県スポーツ振興事業団