

平日のお昼前、
ちょこっと運動しませんか？



スポ振ぶらんちクラブ

令和5年度

2期



プログラム

参加料金

ご予約不要です！見学も随時OK！



①会 員	7,500円	2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	好きなタイミングでいつでも参加できます

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

【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

事業団
HP↓↓



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♪

10:00~10:50
体幹トレーニング 事業団指導員
会場：県営武道館 大道場

道具を使いながら楽しく筋トレ！美しい姿勢に！

10:00~10:50
太極拳 山田泰子先生
会場：県営体育館

ゆっくりとした全身運動で姿勢整えバランス感覚を養います！

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

簡単筋力トレーニング！体を引き締める運動

11:00~11:50
エアロビック 長棹のぞみ先生
会場：県営武道館 大道場

音楽に合わせて有酸素運動♪初心者向けエアロビック

11:00~11:50
ステップエクササイズ 遠藤智生先生
会場：県営武道館 柔道場

リズムに合わせて踏み台昇降する有酸素運動

11:00~11:50
ヨガ 佐々木克枝先生
会場：県営武道館 柔道場

呼吸法を取り入れながら柔軟&リラクゼーション

【主催】公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団