

平日のお昼前、  
ちょこっと運動しませんか？

令和5年度

# スポ振ぶらんちクラブ 3期



## プログラム

ご予約不要です！見学も随時OK！  
参加したいプログラムの5～15分前にお越しください！

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 エアロビック <長棹のぞみ先生>
会場：岩手県営武道館 大道場	
道具を使いながら楽しく筋トレ！美しい姿勢に！	音楽に合わせて有酸素運動！初心者向けエアロビック

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：岩手県営武道館 柔道場	
簡単筋力トレーニング！体を引き締める運動	呼吸法を取り入れながら柔軟&リラクゼーション

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

## 参加料金

①会員	7,500円	3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	3期中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

冬の運動不足  
解消に♪



事業団HP↓↓



## 開催日程

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			

1月のプログラム開催  
はありません。



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	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9

## 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



【主催】公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団