

## 令和5年度スポ振ぶらんちクラブ3期 開催要項

### 1 目的

屋内施設・野外施設の特性を活かし、参加者自らが個々の目的に合わせ選択できる様々な運動プログラムを提供して、県民の健康の保持・増進を図る。

### 2 主催

公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団

### 3 期日

令和5年12月5日(火)～令和6年3月8日(金)

※開催日詳細別紙参照

### 4 会場

県営武道館

### 5 参加対象

一般

### 6 内容等

3期

曜日	会場	時間	内容・指導者
火	武道館 (大道場)	10:00～10:50	体幹トレーニング (バランスボール、ストレッチポール等) 【岩手県スポーツ振興事業団スポーツ指導員】
		11:00～11:50	エアロビック 【県エアロビック連盟 長棹のぞみ先生】
金	武道館 (柔道場)	10:00～10:50	ボディシェイプエクササイズ 【英志館 館長 細川英男先生】
		11:00～11:50	ヨガ 【ヨガインストラクター 佐々木克枝先生】

### 7 参加料

ぶらんち会員(回数に制限なし)	7,500円
回数券(6回分)	2,500円
各プログラム1回	500円

### 8 申込方法

受付期間 令和5年12月5日(火)ぶらんちクラブ初日より開始

※事前受付は行いません。

### 9 申込・問合せ先

県営武道館 盛岡市みたけ3-24-1 電話 019-641-4577