

平日のお昼前、ちょっと運動しませんか？

令和6年度

ご予約不要！
見学も随時OK！



スポ振ぶらんちクラブ 1期

5月

6月

7月

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。

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！

11：00～11：50
エアロビック 長棹のぞみ先生



音楽に合わせて有酸素運動♪初心者向けエアロビック

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！

11：00～11：50
ステップエクササイズ 遠藤智生先生



リズムに合わせて踏み台昇降する有酸素運動

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
ヨガ 佐々木克枝先生



呼吸法を取り入れながら柔軟&リラクゼーション

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

8月

参加料金

| 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 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

| | | |
|------|--------|---|
| 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可能) |
| 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 |



【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

