

平日のお昼前、
ちょこっと運動しませんか？

令和6年度

ご予約不要です！見学も随時OK！



スポ振ぶらんちクラブ 3期

プログラム

開催日程

*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。
*火曜日は室内用の運動靴をご持参ください。

12月

1月

2月

3月

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

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

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ク

木曜日
10:00~10:50 コンディショニング&ストレッチ 事業団指導員
会場：武道館 柔道場

ストレッチポールとモールボールを使ってゆっくり体の調子を整えます♪

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

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

※3期の木曜日は体育館ではなく
武道館開催となりますので
ご注意ください！



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	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

【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

【ノルディックウォーキング悪天候時間い合わせ】

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

【主催】公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団

事業団
HP ↓ ↓

