

平日のお昼前、ちょっと運動しませんか？

スポ振ぶらんちクラブ

1期

ご予約不要！
見学随時受付中です♪



プログラム

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

月曜日
10:00～11:30
ノルディックウォーキング
会場：県営運動公園 事業団指導員

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
会場：県営武道館 大道場

道具を使いながら楽しく筋トレ！

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♪

木曜日
10:00～10:50
太極拳 山田泰子先生
会場：県営武道館 大道場

ゆっくりとした全身運動で姿勢を整えます

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

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
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 佐々木克江先生

呼吸法を取り入れながら柔軟&リラックス

5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

6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					

7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		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9

参加料金

① 会員	7,500円	1期中全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	年度内全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！)
③ 1回券	500円	好きなタイミングで いつでも参加できます

8/8のみ
大道場開催

1期木曜日の開催場所が
武道館となりますので
ご注意ください！

会場・問い合わせ先

○岩手県営武道館
☎019-641-4577
盛岡市みたけ3-24-1

○岩手県営運動公園
☎019-641-1127
盛岡みたけ1-10-1
雨天の場合、岩手県営武道館HPに
中止のお知らせを掲載します。

主催(公財)岩手県スポーツ振興事業団

