

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 2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、全て無料で貸します。
★火曜・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

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

11:00～11:50

エアロビック

長棹のぞみ先生

事業団指導員

会場：県営武道館 大道場



音楽に合わせて有酸素運動♪

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

ステップエクササイズ

遠藤智生先生

会場：県営武道館 大道場



リズムに合わせて踏み台昇降する有酸素運動

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

ヨガ

佐々木克枝先生

会場：県営武道館 大道場



呼吸法を取り入れながら柔軟＆リラックス

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 大道場



簡単筋力トレーニング！体を引き締める運動

9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				

10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	

11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 30	24	25	26	27	28	29

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

1期に引き続き
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

