平日のお昼前、ちょこっと運動しませんか?



ご予約不要! 見学随時受付中です♪





② 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。

★火曜日は室内用の運動靴をご持参ください。

10:00~10:50

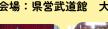
体幹トレーニング 事業団指導員

11:00~11:50

エアロビック

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運動!



音楽に合わせて有酸素運動♪

10:00~10:50

ボディシェイプエクササイズ

細川英男先生

金曜日

11:00~11:50

ョガ

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&リラックス

12月

	Θ	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
		22	23	24	25	26	27
←	28	29	30	31			

				一	J		
	Θ	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



2月

Θ	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

3	F	3

			_			
Θ	月	火	水	木	金	\pm
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				



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	お好きなタイミングでいつでも参加できます



会場・問い合わせ先

○岩手県営武道館

盛岡市みたけ3-24-1 **2**019-641-4577

主催(公財)岩手県スポーツ振興事業団