

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

3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

会場：県営武道館 大道場



道具を使いながら楽しく運動！

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♪

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＆リラックス

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



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



主催(公財)岩手県スポーツ振興事業団

12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			

1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

2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

3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				