

ぶらんちクラブ 2期



ご予約不要！平日の午前中、ちょこっと運動しませんか？

プログラム・開催日

用具は無料貸出。火曜日と木曜日は室内用運動靴をご持参ください。

月曜日 会場：県営運動公園	火曜日 会場：県営武道館	木曜日 会場：県営体育館	金曜日 会場：県営武道館
10:00～11:30 ノルディック ウォーキング (事業団職員) 専用のポールを使っ て園内を歩きます。	10:00～10:50 体幹トレーニング (事業団職員) バランスボールなどを使いな がら楽しく運動！	10:00～10:50 太極拳 (山田泰子先生) ゆったりとした動きで体幹 を鍛えます	10:00～10:50 ボディシェイプエクササイズ (細川英男先生) 簡単筋力トレーニング！ 体を引き締める運動
	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♪	11:00～11:50 ステップエクササイズ (遠藤智生先生) 踏み台昇降で有酸素運動！	11:00～11:50 ヨガ (佐々木克枝先生) 心も身体もスッキリ♪

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	24	25	26	27	28
29	30					

★ 会員は参加する会期の回数に応じて、ブロンズ→シルバー→ゴールドにステージアップします。

年度内初めての会員はブロンズからスタート。2回目はシルバー会員、3回目はゴールドとランクが上がり、会費がどんどんお得になります。ランクは年度毎にリセットされます。

★ ノルディックウォーキングの雨天時は、運動公園内の屋根のある場所を歩いたり屋内でストレッチなどを行います。雨の日も一緒に運動しましょう！

★ 月曜は県営運動公園、火曜と金曜は県営武道館、木曜は県営体育館で開催しますので、お間違いないようご注意ください。参加、見学いずれもご予約不要です。お気軽にお越しください。

参加料金

- ① 会員 ブロンズ9,000円 (年度1回目の会員)
シルバー8,500円 (年度2回目の会員)
ゴールド8,000円 (年度3回目の会員)

2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 3,000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 600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

○岩手県営運動公園

☎019-641-1127 盛岡みたけ1-10-1

○岩手県営体育館

☎019-647-1010 盛岡市青山2-4-1

○武の道いわて新興電気武道館

(岩手県営武道館)

☎019-641-4577 盛岡市みたけ3-24-1