

ぶらんちクラブ

会員 4,500円 (3期中すべての教室に参加可能)
回数券6回分 2,000円 (3期中すべての教室で使用可能)

「ぶらんち会員3期」事前受付：10月30日(火)～11月6日(火)

※事前受付をすると、参加当日に簡単な受付で参加できます。
※会員申し込みは、教室期間中も随時受け付けております。
※プログラム参加後のご返金は致しかねます。

武道館プログラム1回…400円

運動公園プログラム(ノルディックウォーキング) 1回…300円

ステップエクササイズ

指導者 遠藤 智生 先生



リズムに合わせて踏み台を昇降する有酸素運動

木曜日 10:00～10:50
— 県営武道館 —

申し込み・お問い合わせ (水曜日休館日)

県営武道館 019-641-4577

ノルディックウォーキング雨天等お問い合わせ

県営運動公園 019-641-1128

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	

ボディシェイプエクササイズ

指導者 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

金曜日 10:00～10:50
— 県営武道館 —

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					

ノルディックウォーキング

指導者 事業団スポーツ指導員



2本のポールを使って全身運動
(天候次第で当日中止の可能性がございます)

月曜日 10:00～11:30
— 県営運動公園 —

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		

体幹トレーニング

(バランスボール、ストレッチボール等)

指導者 事業団スポーツ指導員



道具を使って楽しく運動
ゆがみ矯正・筋肉を鍛えて美しい姿勢に♪

木曜日 11:00～11:50
— 県営武道館 —

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		

ヨガ

指導者 佐々木 克枝 先生



呼吸法を取り入れながらの
柔軟&リラクゼーション
※ヨガマット又はタオルを持参ください

金曜日 11:00～11:50
— 県営武道館 —