

# ぶらんちクラブ

平日のぶらんち  
タイムにちよこつと  
運動しませんか?



第1期 5月9日(火)よりスタート!

## 月曜日 県営運動公園

ノルディックウォーキング教室  
10:00~11:30



○2本のポールを使って全身運動  
指導者 事業団スポーツ指導員

## 火曜日 県営武道館

バランスボール&  
スモールボール教室  
10:00~10:50



○ボールを使って楽しく運動  
○ゆがみ矯正で美しい姿勢に♪  
指導者 事業団スポーツ指導員

エアロビック教室  
11:00~11:50



○音楽に合わせて有酸素運動  
○初心者向けエアロビック  
指導者 長棹 のぞみ 先生

## 開催日程 (各曜日、色のある日が開催日です。)

5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			

6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	

7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	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5

## 木曜日 県営体育館

ステップエクササイズ教室  
10:00~10:50



○リズムに合わせて踏み台を昇降する有酸素運動  
指導者 遠藤 智生 先生

## 体幹トレーニング& ストレッチポール教室

11:00~11:50



○姿勢を維持するときなどに使う筋肉を鍛える運動  
指導者 事業団スポーツ指導員

## 金曜日 県営武道館

ボディシェイプ  
エクササイズ教室  
10:00~10:50



○簡単筋力トレーニング  
○体を引き締める運動  
指導者 細川英男 先生

ヨガ教室  
11:00~11:50



○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お持ちください  
指導者 佐々木 克枝 先生

**参加料** 各教室1回300円(参加したい教室、参加できる日だけでもOK! )  
**回数券** 6回分1,500円(1期中すべての教室で使用可能)  
**会費** ぶらんち会員5,000円(1期中すべての教室に参加可能)  
 「ぶらんち会員」事前受付:4月24日(月)~5月8日(月)  
 \*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。  
 ※(注意)プログラム参加後のご返金は致しかねます。  
**持ち物** 動きやすい服装 タオル 室内用シューズ 水分補給用飲料水  
**申込・お問い合わせ** 県営武道館 019-641-4577 (水曜日休館日)

# ぶらんちクラブ

第1期  
5月9日(月)より  
スタート!!

月曜日

県営運動公園

開催日 5/15・22 6/5・12・26 7/10・24・31

ノルディックウォーキング教室

10:00~11:30

- ・2本のポールを使って全身運動
- ・指導者 事業団スポーツ指導員



平日のぶらんち  
タイムにちょっと  
運動しませんか?



火曜日

県営武道館 大道場

開催日 5/9・16・23 6/6・13・20 7/4・11

バランスボール &  
スモールボール教室

10:00~10:50

- ・ボールを使って楽しく運動
- ・ゆがみ矯正で美しい姿勢に♪
- ・指導者 事業団スポーツ指導員



エアロビック教室

11:00~11:50

- ・音楽に合わせて有酸素運動
- ・初心者向けエアロビック
- ・指導者 長棹 のぞみ 先生



木曜日

県営体育館

開催日 5/11・18 6/1・8・22 7/6・13・27

ステップエクササイズ教室

10:00~10:50

- ・リズムに合わせて踏み台を昇降する有酸素運動
- ・指導者 遠藤 智生 先生



体幹トレーニング &  
ストレッチポール教室

11:00~11:50

- ・姿勢を維持するときなどに使う筋肉を鍛える運動
- ・指導者 事業団スポーツ指導員



金曜日

県営武道館 柔道場

開催日 5/12 6/16・23・30 7/7・21 8/4

ボテシエイプ  
エクササイズ教室

10:00~10:50

- ・簡単筋力トレーニング
- ・体を引き締める運動
- ・指導者 細川 英男 先生



ヨガ教室

11:00~11:50

- ・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お持ちください
- ・指導者 佐々木 克枝 先生



参加料 各教室1回300円(参加したい教室、参加できる日だけでOK!)

回数券 6回分1,500円(1期中すべての教室で使用可能)

会 員 ぶらんち会員5,000円(1期中すべての教室に参加可能)

「ぶらんち会員」事前受付:4月24日(月)~5月8日(月)

・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。

※(注意)プログラム参加後のご返金は致しかねます。

持ち物 動きやすい服装 タオル

水分補給用飲料水 室内用シューズ

申込・お問い合わせ

県営武道館 盛岡市みたけ3-24-1

TEL 019-641-4577(水曜日休館日)