

ぶらんちクラブ

(公財)岩手県スポーツ振興事業団

会員 5,000円(1期中すべての教室に参加可能)
回数券6回分 1,500円(1期中すべての教室で使用可能)
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!)

「ぶらんち会員1期」事前受付：4月24日(火)～5月8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。

申し込み・お問い合わせ (水曜日休館日)
ノルディックウォーキング雨天お問い合わせ

県営武道館 019-641-4577
県営運動公園 019-641-1128

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

月曜日 10:00～11:30

—県営運動公園—

体幹トレーニング

(バランスボール、ストレッチポール等)

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♪

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

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

火曜日 10:00～10:50

—県営武道館—

木曜日 10:00～10:50

—県営体育館—

金曜日 10:00～10:50

—県営武道館—

5月

6月

7月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

エアロビック

指導者 長棹 のぞみ 先生



音楽に合わせて有酸素運動
初心者向けエアロビック

太極拳

指導者 山田 泰子 先生



姿勢を維持するときなどに使う
筋肉を鍛える運動

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

火曜日 11:00～11:50

—県営武道館—

木曜日 11:00～11:50

—県営体育館—

金曜日 11:00～11:50

—県営武道館—