

# ぶらんちくらぶ

第2期 8月10日(木)よりスタート!

平日のぶらんち  
タイムにちよこつと  
運動しませんか?



## 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。>

### 8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		

### 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				

## 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

ポタيشェイブ  
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 6回分 1,500円 (2期中すべての教室で使用可能)  
会 員 ぶらんち会員 5,000円 (2期中すべての教室に参加可能)  
「ぶらんち会員2期」事前受付:7月27日(木)~8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。

※(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)  
雨天中止・お問い合わせ 県営運動公園 019-641-1128 (当日9時決定)