

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)

会費 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)