

# スポ振 ぶらんちクラブ2期

主催：(公財)岩手県スポーツ振興事業団

会 員	6,000円	2期中すべてのプログラムに参加可
回数券	2,000円	すべてのプログラムで使用可(6枚綴)
1 回	400円	気軽にいつでも参加可

「ぶらんち会員2期」事前受付：8月19日(月)～9月2日(月)

※会員申し込みは、教室期間中も随時受け付けております。

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問合せ

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

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① 10:00～10:50  
—県営武道館 大道場—

木曜日① 10:00～10:50  
—県営体育館—

金曜日① 10:00～10:50  
—県営武道館 柔道場—

9月

10月

11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	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					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					

## エアロビク

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ク

火曜日② 11:00～11:50  
—県営武道館 大道場—

## 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

木曜日② 11:00～11:50  
—県営体育館—

## 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

金曜日② 11:00～11:50  
—県営武道館 柔道場—