



Yoga



Aerobics

#脱メタボ

雫石町民の健康維持・増進、
筋力アップ、運動習慣の
きっかけづくりなどを目的に
幅広い世代を対象とした
フィットネス教室を開催します！

SHIZUKUSHI
ENJOY



参加無料！

対象

雫石在住の方または町内勤務の方

定員

各回20名程度

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル・マスク

開催日・場所について、詳しくは裏面をご覧ください。

FITNESS!!!!!!
雫石フィットネス教室

全3コース

一般コース
どなたでも



こんな方に

もっと元になりたい・運動したい・健康
を維持したい・メタボを脱却したい

月・金

ヨガ・エアロビクス・筋トレなど

シニアコース
主に65歳以上



こんな方に

激しい運動ではないコース・健康を維持し
たい・仲間づくりがしたい

水

レインボー体操など

金

肩・腰痛改善体操など

キッズコース



こんな方に

運動能力の向上・運動が楽しくなりたい・
体を動かしたい・運動不足解消

小学生対象

未就学児対象(年少～年長)

子どもを思いっきり遊ばせたい！

運動したいけどきっかけがない！

最近おなか周りが気になる...

一人だと頑張れない！

こんな人に
おすすめ



目標達成でプレゼントも！

一定回数以上参加して
ご自身で設定した目標を達成し
た人に、雫石町共通商品券や、
温泉入浴券をプレゼント。
また、教室を通じて体重減少率
や筋肉増加率が一番大きい人
には、増減量に応じた雫石牛を
進呈します！

check



お申込みはQRコードまたは電話・メールでどうぞ

NPO法人ウェルネスクラブ・レインボー
健康体操で寝たきり0を目指す会 代表：工藤 昭敏

090-3640-6753 910akitoshi2@gmail.com

年齢別 全3コース

会場

雫石中央公民館 大会議室

★の日は【町営体育館 剣道場&柔道場】です

一般コース

どなたでも

時間 19:00~20:30

内容 月・金 ヨガ・エアロビクス・筋トレ等

ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

月曜日	金曜日
1回目 7月4日	1回目 7月8日
2回目 7月11日	2回目 7月15日
3回目 7月25日	★3回目 7月22日
4回目 8月1日	★4回目 7月29日
5回目 8月8日	★5回目 8月5日
6回目 8月22日	6回目 8月19日
7回目 8月29日	7回目 8月26日
8回目 9月5日	8回目 9月2日
★9回目 9月12日	9回目 9月9日

シニアコース

主に65歳以上

時間 10:00~11:00

内容 水 体操等 金 肩・腰痛改善体操・ヨガ等

ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

水曜日	金曜日
1回目 7月6日	1回目 7月1日
2回目 7月13日	2回目 7月8日
3回目 7月20日	3回目 7月15日
★4回目 7月27日	★4回目 7月22日
5回目 8月3日	★5回目 8月5日
★6回目 8月10日	6回目 8月19日
7回目 8月24日	★7回目 8月26日
8回目 9月7日	8回目 9月9日
★9回目 9月14日	9回目 9月16日

小学生対象

9:30~10:30

かけっこ教室・
ニュースポーツなど

夏休み期間限定

1回目 7月30日(土)
2回目 7月31日(日)
3回目 8月6日(土)
4回目 8月7日(日)

★全回 町営体育館開催



未就学児対象

※年少~年長

17:30~18:30

マット運動や跳び箱など

月曜日
1回目 8月1日
2回目 8月8日
3回目 8月22日
4回目 8月29日
5回目 9月5日
★6回目 9月12日
7回目 9月26日
8回目 10月3日

はじめての方も安心!

わたしたちが、あなたの目標に寄り添います★



NAOMI

一般コース

JYIA認定インストラクター(ヨガ)

JABA認定インストラクター(エアロビクス)

自分のペースで運動を楽しみましょう!!



越戸 淳子

一般コース

公益財団法人盛岡市スポーツ協会職員
(他、スポーツ施設フリースタジオインストラクター)

皆様の心身の健康づくりのお力になれば嬉しいです!



工藤 昭敏

シニアコース

NPO法人ウェルネスクラブ・レインボー
健康体操で寝たきり0を目指す会 理事長

雫石でレインボー体操をはじめて21年
目に入りました。感謝!一緒に楽しみながら
更なる健康を目指しましょう!



坂本 智恵美

シニアコース

インド古来から伝わる古典
ヨガワナカムヨガスクールで学び中

ヨガの効能でお帰りにには肉体の軽さ✨
気持ちの軽さ✨をお持ち帰りいただける
ことと思います♡



西館 敦

キッズコース【小学生】

サンビレRC
健康運動指導士

今よりスポーツが得意になりたい子!ゲーム
や宿題より体を動かしたい子!運動不足
を解消したい子!たっぷり遊びましょう。



千葉 卓

キッズコース【未就学児】

3DSports
いわてスーパーキッズ第一期生

子どもたちとたくさん体を動かして、楽しい
時間を提供します!そして、子どもたちのた
くさんの成長を支えられるよう、精進します!



岩館 智子

サポート

NPO法人ウェルネスクラブ・レインボー
健康体操で寝たきり0を目指す会

皆様の生涯健康を精一杯サポートしま
す!よろしくおねがいします!

キッズコース