



Kintore

#脱メタボ

Aerobics



Yoga



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！

SHIZUKUISHI 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
初めての方優先、重複での申し込み不可

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル・マスク・靴

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

10~12月 第2クール募集中！

男性の参加大歓迎！

一般・シニアは第3クールも開催します！

一般コース
どなたでも



こんな方に

もっと元気になりたい・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)

こんな人におすすめ

運動したいけどきっかけがない！

最近おなか回りが気になる…

一人だと頑張れない！

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

詳しくは雫石町HPをご覧ください



年齢別 全3コース

会場 栗石中央公民館 大会議室

初回と最終回は体組成計の測定を行いますので、お早めにお越しください。

一般コース

どなたでも

時間 19:00~20:00

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 10月3日	★1回目 10月7日
2回目 10月17日	2回目 10月14日
3回目 10月24日	3回目 10月21日
★4回目 10月31日	4回目 10月28日
★5回目 11月7日	★5回目 11月4日
6回目 11月14日	★6回目 11月11日
7回目 11月21日	7回目 11月18日
★8回目 11月28日	8回目 11月25日
9回目 12月5日	9回目 12月2日

★の日は【町営体育館 剣道場&柔道場】

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 10月5日	★1回目 10月7日
2回目 10月12日	2回目 10月14日
3回目 10月19日	3回目 10月21日
4回目 10月26日	4回目 10月28日
★5回目 11月2日	★5回目 11月4日
★6回目 11月9日	★6回目 11月11日
7回目 11月16日	7回目 11月18日
8回目 11月30日	8回目 11月25日
9回目 12月7日	9回目 12月2日

★の日は【御明神公民館ホール】

キッズコース

小学生対象

9:30~10:30

かけっこ教室・
ニュースポーツなど

全4回

★1回目 12月3日(土)
★2回目 12月4日(日)
3回目 12月10日(土)
4回目 12月11日(日)

★の日は【御明神公民館ホール】



未就学児対象

※年少~年長

17:30~18:30

運動遊びやマット運動など

月曜日

★1回目 11月7日
2回目 11月14日
3回目 11月21日
★4回目 11月28日
5回目 12月5日
6回目 12月12日
7回目 12月19日
8回目 12月26日

★の日は
【町営体育館 剣道場&柔道場】

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)
JAF A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

栗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
更なる健幸を目指しましょう!



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

皆様の生涯健幸を精一杯サポートしま
す!よろしくおねがいします!

※スタッフは変更になる場合があります