



第1クール募集中! 5-7月[男性コースは7・8月]

#脱メタボ

夏に向けて
今がチャンス!

SHIZUKUISHI

ENJOY

雲石町民の健康維持・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!

FITNESS!!!!!!

雲石フィットネス教室

目標達成でプレゼントも!

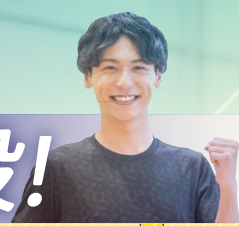
一定回数以上参加して
ご自身で設定した目標を達成し
た人に、**雲石町共通商品券**や、
温泉入浴券をプレゼント。
また、教室を通じて体重減少率
や筋肉増加率が一番大きい人
には、**増減量に応じた雲石牛**を
進呈します!

シニア世代の
参加大歓迎!

心身ともに健康に。
楽しみながら
運動をしましょう♪



男性コース新設!



一般コース シニアコース 男性コース キッズコース

一般 月曜 コース

●どなたでもOK (19:00 - 20:00)

エアロビクス・ヨガなど

全9回 **5,000円** (税込)

シニア 水曜 コース

●主に65歳以上 (10:00 - 11:00)

レインボー健康体操など

全9回 **5,000円** (税込)

NEW 一般男性 金曜 コース

●男性限定 (19:00 - 20:00)

有酸素運動や筋トレなど
お試し価格!

全4回 **1,000円** (税込)

園児 月曜 コース

●[1部]年少〜年中対象 ●[2部]年長対象

1部 | 17:15-17:45 2部 | 17:55-18:35

運動遊びやマット運動など

全8回 **4,000円** (税込)

一般 金曜 コース

●どなたでもOK (19:00 - 20:00)

エアロビクス・筋トレ・ヨガなど

全9回 **5,000円** (税込)

シニア 金曜 コース

●主に65歳以上 (10:00 - 11:00)

肩・腰痛改善体操、ヨガ、
コンディショニングなど

全9回 **5,000円** (税込)

NEW シニア男性 金曜 コース

●65歳以上男性限定 (10:00 - 11:00)

有酸素運動や筋トレなど
お試し価格!

全4回 **1,000円** (税込)

小学生 土日 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 **2,500円** (税込)

料金
コース毎に異なります。
上記ご参照ください。

○お支払いは初回当日に現金のみとなります。
○コース毎に一括でのお支払いとなります。
1回毎のお支払いはできません。
○お支払いを行った後は、参加不可能であっても返金はできません。

定員
各回20名程度
○初めての方優先、複数コース申込可能です。

対象
雲石在住の方、または町内勤務の方

持ち物
動きやすい服装・飲み物・
タオル・靴・マット

開催日・場所について、詳しくは裏面をご覧ください。

事業実施 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

TEL 090-3640-6753

お申込みはQRコードまたは電話・メールでどうぞ
wellrainbow7@gmail.com



会場

雫石中央公民館 大会議室

雫石町上曾根田114(役場前)

カレンダーのコース名に記号が付く日は別会場となります。

♣の日は【雫石公民館 会議室】 雫石町源大堂71-5

▲の日は【御明神公民館 多目的ホール】 雫石町上野上野沢5

★の日は【雫石町営体育館 剣道場&柔道場】 雫石町高前田104

■の日は【御所公民館 大会議室】 雫石町西安庭第40地割48番地9

●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。(小学生、園児コース以外)

| 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | | | |
|----|-------------|--------------------|-------------|----|-------------|--------------------|-------------|----|-------------|--------------------|-------------|
| | 10:00-11:00 | キッズコース | 19:00-20:00 | | 10:00-11:00 | キッズコース | 19:00-20:00 | | 10:00-11:00 | キッズコース | 19:00-20:00 |
| 1 | | | | 1 | 木 | | | 1 | 土 | | |
| 2 | | | | 2 | 金 | シニア 金曜 | 一般 金曜 | 2 | 日 | | |
| 3 | | | | 3 | 土 | | | 3 | 月 | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜♣ |
| 4 | | | | 4 | 日 | | | 4 | 火 | | |
| 5 | | | | 5 | 月 | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜♣ | 5 | 水 | シニア 水曜♣ | |
| 6 | | | | 6 | 火 | | | 6 | 木 | | |
| 7 | | | | 7 | 水 | シニア 水曜 | | 7 | 金 | シニア 金曜 | 一般 金曜 |
| 8 | | | | 8 | 木 | | | 8 | 土 | | |
| 9 | | | | 9 | 金 | シニア 金曜♣ | 一般 金曜 | 9 | 日 | | |
| 10 | | | | 10 | 土 | | | 10 | 月 | | 一般月曜♣ |
| 11 | | | | 11 | 日 | | | 11 | 火 | | |
| 12 | | | | 12 | 月 | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜♣ | 12 | 水 | シニア 水曜 | |
| 13 | | 小学生 土・日▲ | | 13 | 火 | | | 13 | 木 | | |
| 14 | | 小学生 土・日▲ | | 14 | 水 | シニア 水曜 | | 14 | 金 | シニア 金曜♣ | 一般 金曜♣ |
| 15 | | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜♣ | 15 | 木 | | | 15 | 土 | | |
| 16 | | | | 16 | 金 | シニア 金曜 | 一般 金曜 | 16 | 日 | | |
| 17 | | | | 17 | 土 | | | 17 | 月 | | |
| 18 | | | | 18 | 日 | | | 18 | 火 | | |
| 19 | | | | 19 | 月 | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜♣ | 19 | 水 | | |
| 20 | | 小学生 土・日★ | | 20 | 火 | | | 20 | 木 | | |
| 21 | | 小学生 土・日★ | | 21 | 水 | シニア 水曜♣ | | 21 | 金 | シニア男性 金曜♣ | 一般男性 金曜♣ |
| 22 | | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜♣ | 22 | 木 | | | 22 | 土 | | |
| 23 | | | | 23 | 金 | シニア 金曜 | 一般 金曜 | 23 | 日 | | |
| 24 | | | | 24 | 土 | | | 24 | 月 | | |
| 25 | | | | 25 | 日 | | | 25 | 火 | | |
| 26 | | | | 26 | 月 | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜♣ | 26 | 水 | | |
| 27 | | | | 27 | 火 | | | 27 | 木 | | |
| 28 | | | | 28 | 水 | シニア 水曜 | | 28 | 金 | シニア男性 金曜♣ | 一般男性 金曜♣ |
| 29 | | 園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣ | 一般月曜■ | 29 | 木 | | | 29 | 土 | | |
| 30 | | | | 30 | 金 | シニア 金曜 | 一般 金曜 | 30 | 日 | | |
| 31 | | | | | | | | 31 | 月 | | |
| | | | | 4 | 金 | シニア男性 金曜 | 一般男性 金曜 | 18 | 金 | シニア男性 金曜 | 一般男性 金曜 |
| | | | | | | | | | | | |

8月

インストラクター紹介



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)



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を目指す会 理事長



西館 敦

キッズコース(小学生)

サンビレRC/健康運動指導士



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リストラクター)



一ノ瀬 沙弥

シニアコース

コンディショニングインストラクター



千葉 卓

キッズコース(園児)

3DSports/いわてスーパーキッズ第一期生