



7-11月[全7コース] 第2クール募集中! #脱メタボ

SHIZUKUISHI

ENJOY

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!

FITNESS!!!!

雫石フィットネス教室

男性コース大募集!



フィットネスの様子の動画はこちら!



引き締まって、健康的なカラダを目指せ!

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!

一般コース シニアコース キッズコース 男性コース

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)

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)

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)

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)

ヨガ、コンディショニングなど

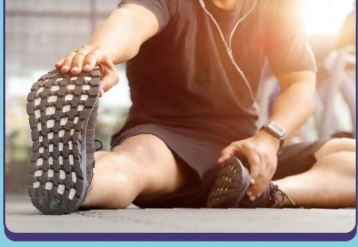
全9回 **5,000円** (税込)

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
雫石在住の方、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

●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)

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
24月				園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣	一般月曜♣	31月	園児月曜1部♣ 園児月曜2部♣	一般月曜♣

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

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

10月			10:00-11:00	キッズコース	19:00-20:00
1日					
2月					一般月曜♣
3火					
4水	シニア水曜				
5木					
6金	シニア金曜	一般金曜			
7土					
8日					
9月					
10火					
11水					
12木					
13金	シニア金曜	一般金曜			
14土					
15日					
16月					
17火					
18水					男性金曜♣
19木					
20金	シニア金曜	一般金曜			
21土					
22日					
23月					
24火					
25水					男性金曜
26木					
27金					
28土					
29日					
30月					
31火					

11月			10:00-11:00	キッズコース	19:00-20:00
1水					男性金曜♣
2木					
3金					
4土					
5日					
6月					
7火					
8水					男性金曜
9木					
10金					
11土					
12日					
13月					
14火					
15水					
16木					
17金					
18土		小学生 土・日			
19日		小学生 土・日			
20月					
21火					
22水					
23木					
24金					
25土		小学生 土・日			
26日		小学生 土・日			
27月					
28火					
29水					
30木					

インストラクター紹介

わたしたちがあなたの目標に寄り添います

一般コース

Les MILLS BODYCOMBAT
BODYJAMインストラクター
ZUMBA®インストラクター
長拳公認普及指導員

新銀 幸子

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)

越戸 淳子

一般コース

JWi公認インストラクター

伊藤 文子

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

工藤 昭敏

シニアコース

コンディショニングインストラクター
ピラティストレーナー

一ノ瀬 沙弥

キッズコース(小学生)

サンビレRC
健康運動指導士

西館 敦

キッズコース(園児)

3DSports
いわてスーパーキッズ
第一期生

千葉 卓