



11-1月 [全4コース] 第3クール募集中! #脱メタボ

運動不足になりがちな冬に身体を動かそう!

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

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♪

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!

フィットネスの様子の動画はこちら!



一般コース

シニアコース

一般 水曜 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)

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 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)

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)

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

wellrainbow7@gmail.com

お申込みはQRコードまたは電話・メールでどうぞ



●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)

11月	
シニア 10:00-11:00	一般 19:00-20:00
1 水	
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	
6 月	
7 火	
8 水	
9 木	
10 金	
11 土	
12 日	
13 月	
14 火	
15 水	初回 シニア 水曜 初回 一般 水曜
16 木	
17 金	初回 シニア 金曜 初回 一般 金曜
18 土	
19 日	
20 月	
21 火	
22 水	2 シニア 水曜 2 一般 水曜 ♣
23 木	
24 金	2 シニア 金曜 2 一般 金曜
25 土	
26 日	
27 月	
28 火	
29 水	3 シニア 水曜 3 一般 水曜
30 木	

12月	
シニア 10:00-11:00	一般 19:00-20:00
1 金	3 シニア 金曜 3 一般 金曜
2 土	
3 日	
4 月	
5 火	
6 水	4 シニア 水曜 4 一般 水曜
7 木	
8 金	4 シニア 金曜 4 一般 金曜
9 土	
10 日	
11 月	
12 火	
13 水	5 シニア 水曜 5 一般 水曜
14 木	
15 金	5 シニア 金曜 5 一般 金曜
16 土	
17 日	
18 月	
19 火	
20 水	6 シニア 水曜 6 一般 水曜
21 木	
22 金	6 シニア 金曜 6 一般 金曜
23 土	
24 日	
25 月	
26 火	
27 水	7 シニア 水曜 7 一般 水曜
28 木	
29 金	
30 土	
31 日	

1月	
シニア 10:00-11:00	一般 19:00-20:00
1 月	
2 火	
3 水	
4 木	
5 金	7 シニア 金曜 7 一般 金曜
6 土	
7 日	
8 月	
9 火	
10 水	8 シニア 水曜 8 一般 水曜
11 木	
12 金	8 シニア 金曜 ♣ 8 一般 金曜 ♣
13 土	
14 日	
15 月	
16 火	
17 水	最終回 シニア 水曜 最終回 一般 水曜
18 木	
19 金	最終回 シニア 金曜 最終回 一般 金曜
20 土	
21 日	
22 月	
23 火	
24 水	
25 木	
26 金	
27 土	
28 日	
29 月	
30 火	
31 水	

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👏



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)



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



新銀 幸子

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



伊藤 文子

一般コース

JWi公認インストラクター



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 / ピラティストレーナー