



第2クール募集中! #脱メタボ SHIZUKUISHI ENJOY FITNESS!!!!

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!

雲石フィットネス教室

体重減少者数
のべ111名!
満足度97%!
※令和5年度の一般・シニアコース

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♪

参加料

1回500円^(税込)

参加コース登録受付中!

ご利用の流れ

一般コース

シニアコース

キッズコース



無料体験会に行ってみる
※希望者・実施コースのみ



参加コース登録をする
[QRコード・メール・電話]

コース期間内、随時受付中!



参加できる日程に
1回500円で気軽に参加

1回毎の参加申し込み・
キャンセルのご連絡は
必要ありません。

一般 火曜 コース

●どなたでもOK 19:00 - 20:00

リラックスコース
はじめてヨガ・ピラティス
全10回 9/3(火)無料体験会

一般 金曜 コース

●どなたでもOK 19:00 - 20:00

スッキリ汗かこう!
エアロビクス・筋トレ
全10回 9/6(金)無料体験会

シニア 水曜 コース

●主に65歳以上 10:00 - 11:00

認知症予防!
レインボー健康体操&肩こり腰痛改善体
全10回 8/21(水)無料体験会

シニア 金曜 コース

●主に65歳以上 10:00 - 11:00

誰でも体の調子を整える!
コンディショニング
全10回 9/6(金)無料体験会

園児 火曜 コース

●園児対象 17:30 - 18:30

いろんな体の使い方を覚える!
マット・鉄棒・跳び箱運動など
全8回

小学生 土曜 コース

●小学生対象 9:30 - 10:30

走るのが楽しく速くなる!
ランニング教室
全4回

令和5年度
参加者の声



一般コース
姿勢が良くなった!眠れるようになった!



園児コース
自宅ではできない跳び箱や鉄棒など
指導していただいていたありがとうございます。



シニアコース
体温が上がった!体が軽くなった!



小学生コース
町内の陸上大会で1位が取れました!

目標達成で
プレゼント!

6回数以上参加した上、
体重減少率1位の方、
筋肉増加率1位の方へ
雲石牛を進呈!

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

参加コース登録はQRコードまたは電話・メールでどうぞ
wellrainbow7@gmail.com

登録用QR



雲石町HP



フィットネス公式LINE



料 金

1回500円

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・靴・マット

会 場

記載なし

中央公民館 [大会議室]

町体♥

町民体育館 [柔道場・剣道場]

中公★

中央公民館 [視聴覚室]

町体♣

町民体育館 [2F会議室]

雫公

雫石公民館 [会議室]

御明神公

御明神公民館

○参加コース登録をした上で、日程をご確認の上お越しください。(コース期間内であればいつでも登録が可能です)

○1回毎に受付にて500円のお支払いとなります。

○1回毎の参加希望申し込み・キャンセルのご連絡は必要ありません。

7・8月			9月			10月			11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			10:00 - 11:00 キッズコース 19:00 - 20:00		
30 火		園児 火曜	1 日			1 火		園児 火曜 一般 火曜	1 金	シニア 金曜	一般 金曜
31 水		町体♥	2 月		町体♥ 町体♥	2 水	シニア 水曜	園児 火曜 第3クール開始	2 土	雫公	雫公
1 木			3 火	町体♥	園児 火曜 一般 火曜	3 木			3 日		
2 金			4 水	シニア 水曜		4 金	シニア 金曜		4 月	雫公	雫公
3 土			5 木			5 土			5 火	園児 火曜 一般 火曜	
4 日			6 金	シニア 金曜	一般 金曜	6 日			6 水		
5 月		町体♥	7 土			7 月			7 木	雫公	雫公
6 火		園児 火曜	8 日			8 火		園児 火曜 一般 火曜	8 金	シニア 金曜 御明神公	一般 金曜
7 水			9 月		町体♥ 町体♥	9 水	シニア 水曜		9 土	小学生 土・日	
8 木			10 火		園児 火曜 一般 火曜	10 木	町体♥	町体♥	10 日	小学生 土・日	
9 金			11 水	シニア 水曜		11 金	シニア 金曜	一般 金曜	11 月	雫公	
10 土			12 木			12 土			12 火	園児 火曜	
11 日			13 金	シニア 金曜	一般 金曜	13 日			13 水		
12 月			14 土			14 月			14 木		
13 火			15 日			15 火		園児 火曜 一般 火曜	15 金	御明神公	
14 水			16 月			16 水	シニア 水曜		16 土	小学生 土・日	
15 木			17 火		園児 火曜 一般 火曜	17 木			17 日	小学生 土・日	
16 金			18 水	シニア 水曜		18 金	シニア 金曜	一般 金曜	18 月	雫公	
17 土			19 木			19 土			19 火	園児 火曜	
18 日			20 金	シニア 金曜	一般 金曜	20 日			20 水		
19 月		町体♥	21 土			21 月		町体♥ 町体♥	21 木		
20 火	中公★	園児 火曜	22 日			22 火	町体♥	園児 火曜 一般 火曜	22 金		
21 水	シニア 水曜		23 月			23 水	シニア 水曜		23 土		
22 木			24 火		園児 火曜 一般 火曜	24 木			24 日		
23 金			25 水	シニア 水曜		25 金	シニア 金曜	一般 金曜	25 月		
24 土			26 木			26 土			26 火		
25 日			27 金	シニア 金曜	一般 金曜	27 日			27 水		
26 月		町体♥	28 土			28 月			28 木		
27 火	町体♣	園児 火曜	29 日			29 火		園児 火曜 一般 火曜	29 金		
28 水	シニア 水曜		30 月			30 水			30 土		
29 木			31 火			31 木					
30 金											
31 土											

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💡



NAOMI

一般コース



中村 葉子

一般コース



越戸 淳子

一般コース



工藤 昭敏

シニアコース



一ノ瀬 沙弥

シニアコース



西館 敦

小学生コース



千葉 卓

園児コース