



第3クール 募集中! #脱メタボ

2025年 11-2月[全5コース]

SHIZUKUIISHI

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

参加料

1回500円(税込)

参加コース登録受付中!

初心者無料体験会実施中!

目標達成で
プレゼント

一般とシニアは各コース
初回と最終回に体組成計測定し
筋肉増加率1位の方へ
粗品を贈呈!

体脂肪率

0.25%減!

筋肉増加率

0.06%増!

※令和6年度の一般・シニアコース

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
必要ございません。

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 12/2(火) 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 12/3(水) 無料体験会

小学生 土・日 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

一般 金曜 コース

どなたでもOK 19:00 - 20:00

スッキリ汗がこつ!
エアロビクス・筋トレ
全10回 12/5(金) 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 12/5(金) 無料体験会

令和6年度 参加者の声



姿勢が良くなりました!よく眠れるようになった!
腰と肩の痛みがなくなった!ストレスがたまらなくなった!
一般コース



体温が上がった!足の痺れが改善した!
楽に体を動かすことができるようになった!
歩きが早くなった!坐骨神経痛が楽になった!
シニアコース



走り方が上達したよ、他校生と楽しく運動できて、運動
嫌いだけど楽しくできた!
小学生コース

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

TEL090-3640-6753

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



対象

栗石在住の方、または町内勤務の方

定員

各回20名程度

- 初回と最終回は、体組成計の測定があります。
- 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。

日程・会場

中公 中央公民館 [大会議室]

町体 町民体育館 [柔道場・剣道場]

栗公 栗石公民館 [会議室]

明公 御明神公民館

一般火曜コース

時間 19:00~20:00 **どなたでも**

内容 リラックスコース、はじめてヨガ・ピラティス
ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

無料体験	12月 2日	ピラティス	中公
1回目	12月 9日	ヨガ	中公
2回目	12月16日	ピラティス	中公
3回目	12月23日	ヨガ	中公
4回目	1月 6日	ヨガ	中公
5回目	1月13日	ピラティス	中公
6回目	1月20日	ヨガ	中公
7回目	1月27日	ピラティス	中公
8回目	2月 3日	ヨガ	中公
9回目	2月10日	ピラティス	中公

持ち物:水分、マット

一般金曜コース

時間 19:00~20:00 **どなたでも**

内容 スッキリ汗をかこう!エアロビクス・筋トレ
ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

無料体験	12月 5日	ZUMBA	中公
1回目	12月12日	ストロングネーション	中公
2回目	12月19日	エアロビクス	栗公
3回目	12月26日	フィットネスダンス	中公
4回目	1月 9日	ストロングネーション	中公
5回目	1月16日	エアロビクス	中公
6回目	1月23日	筋コンディショニング	中公
7回目	1月30日	フィットネスダンス	中公
8回目	2月 6日	ZUMBA	中公
9回目	2月13日	エアロビクス	栗公

持ち物:水分、マット、中ばき(中央公民館以外)

シニア水曜コース

時間 10:00~11:00 **主に65歳以上**

内容 認知症予防!レインボー健康体操
&肩こり腰痛改善体操

無料体験	12月 3日	中公	5回目	1月14日	中公
1回目	12月10日	中公	6回目	1月21日	中公
2回目	12月17日	中公	7回目	1月28日	中公
3回目	12月24日	中公	8回目	2月 4日	中公
4回目	1月 7日	中公	9回目	2月18日	中公

持ち物:水分、マット、タオル、中ばき(中央公民館以外)

シニア金曜コース

時間 10:00~11:00 **主に65歳以上**

ヨガマットやバスタオル(敷けるもの)をお持ちください。

無料体験	12月 5日	中公	5回目	1月16日	中公
1回目	12月12日	中公	6回目	1月23日	中公
2回目	12月19日	町体	7回目	1月30日	中公
3回目	12月26日	中公	8回目	2月 6日	中公
4回目	1月 9日	中公	9回目	2月13日	町体

持ち物:水分、マット、タオル、中ばき(中央公民館以外)

小学生土日コース

時間 9:30~10:30 **小学生対象**

内容 走るのが楽しく速くなる!ランニング教室

1回目	11月15日	明公
2回目	11月16日	明公
3回目	11月22日	明公
4回目	11月23日	明公

持ち物:水分、中ばき



インストラクター紹介



中村 葉子

一般コース



NAOMI

一般コース



越戸 淳子

一般コース



一ノ瀬 沙弥

シニアコース



工藤 昭敏

シニアコース



西館 敦

小学生コース



新銀 幸子

一般コース



KAEDE

一般コース



綾野 里子

一般コース

わたしたちがあなたの目標に寄り添います