

第2クール募集中! #脱メタボ

2026年 9-11月[全5コース]



SHIZUKUI SHI
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!

体脂肪率
0.25%減!
※令和6年度の実績
筋肉増加率
0.12%増!
※令和7年度の実績

ご利用の流れ



参加コース登録をする
[二次元コード・メール・電話]

コース期間内、随時受付中!



無料体験会に行ってみる
※希望者・実施コースのみ



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。

令和7年度
参加者の声



・少しもの忘れが少なくなった気がする!
・体が案に動けるようになった!
・疲れがとれやすくなった!

シニアコース



・保育園ではやれないような体の使い方が
出来るようになったことで本人の自信になった!
・運動が好きになり、体を動かすことが増えた!

園児コース



・参加した日は体がリセットされて気持ちいい!
・よく眠れるようになった!
・ちょっと引き締まりシルエットが少しくなった!

一般コース

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 9/1(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・筋トレなど

全10回 9/4(金)無料体験会

シニアコース

シニア 水曜 コース

●主に65歳以上 (10:00 - 11:00)

認知症予防!筋力・骨の強化!
レインボー健康体操&肩こり腰痛改善体操

全10回 9/2(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 9/11(金)無料体験会

キッズコース

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・バランス、ボール運動など

第3クール9/29(火)より 申込みは
裏面に

目標達成で
プレゼント

ご参加の方

- 一般シニアは7回以上
※ただし無料体験会は含みません。
- 園児は6回以上

雫石町商品券
を進呈!

(変更の場合あり)

事業実施

生涯健康プロジェクトフィットネス事業
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

参加コース登録は二次元コードまたは電話・メールでどうぞ
wellrainbow7@gmail.com

登録用



雫石町HP



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

日程・会場

中公 中央公民館 [大会議室]

雫公 雫石公民館 [会議室]

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	9月 1日	ピラティス	中公
1回目	9月 8日	ヨガ	中公
2回目	9月15日	ピラティス	中公
3回目	9月29日	ピラティス	中公
4回目	10月 6日	ヨガ	雫公
5回目	10月13日	ピラティス	中公
6回目	10月20日	ヨガ	中公
7回目	10月27日	ピラティス	雫公
8回目	11月10日	ヨガ	中公
9回目	11月17日	ピラティス	中公

持ち物:水分、マット、中ばき(中央公民館以外)

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	9月 4日	エアロビクス	中公
1回目	9月11日	ストロングネーション	中公
2回目	9月18日	フィットネスダンス	中公
3回目	9月25日	エアロビクス	雫公
4回目	10月 2日	ZUMBA	中公
5回目	10月 9日	筋コンディショニング	中公
6回目	10月16日	エアロビクス	中公
7回目	10月23日	フィットネスダンス	中公
8回目	10月30日	ストロングネーション	雫公
9回目	11月 6日	エアロビクス	中公

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!筋力・骨の強化!
レインボー健康体操&肩こり腰痛改善体操

無料体験	9月 2日	中公	5回目	10月14日	中公
1回目	9月 9日	中公	6回目	10月21日	中公
2回目	9月16日	雫公	7回目	10月28日	雫公
3回目	9月30日	中公	8回目	11月 4日	中公
4回目	10月 7日	雫公	9回目	11月11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

内容 誰でも体の調子を整える!コンディショニング
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	9月11日	中公	5回目	10月16日	中公
1回目	9月18日	中公	6回目	10月23日	中公
2回目	9月25日	雫公	7回目	10月30日	雫公
3回目	10月 2日	中公	8回目	11月13日	中公
4回目	10月 9日	雫公	9回目	11月20日	中公

持ち物:水分、マット、タオル、中ばき(中央公民館以外)

園児
火曜
コース

時間 17:30～18:30 園児対象

内容 いろんな体の使い方を覚える!
マット・バランス・ボール運動など

1回目	9月29日	中公	9/1~ 申し込みは こちらの 二次元コードから	6回目	11月10日	中公
2回目	10月 6日	雫公		7回目	11月17日	中公
3回目	10月13日	中公		8回目	11月24日	中公
4回目	10月20日	中公				
5回目	10月27日	雫公				

持ち物:水分

○初回と最終回は、体組成計の測定がありますので、余裕を持って
お越しくださる様ご協力をお願い致します。○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。

インストラクター紹介



NAOMI

一般コース



中村 葉子

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



藤澤 一衣

園児コース



越戸 淳子

一般コース



KAEDE

一般コース

わたしたちがあなたの目標に寄り添います