

令和2年度 骨盤ストレッチ（9月） 開催要項

- 1 趣 旨 骨盤周りの筋肉をほぐし、上半身と下半身をつなぐ骨盤を自在に動かすことで、  
身体の機能改善を図ります。（ゆったりとした運動です）
- 2 期 日 （1）令和2年9月 7日（月）10：30～11：30  
（2）令和2年9月28日（月）10：30～11：30  
  
※大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 3 場 所 盛岡体育館 3階体力測定室
- 4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会(盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-sport.or.jp>)
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 各回 7名（50歳以上の女性）  
（応募者が最少開催人数5人に達しない場合中止となる場合があります）
- 7 講 師 盛岡市スポーツ協会 松島 真奈美（盛岡体育館職員）  
日本ボディポテンシャル協会骨盤体操インストラクター  
// 「ゆらくす」運動機能改善指導者
- 8 参加料 550円（保険料含む）
- 9 保険内容 あいおいニッセイ同和損保 レクリエーション傷害保険  
入院日額 3,000円、通院日額 3,000円
- 10 申込方法 令和2年8月18日（火）午前10時より電話予約を受け付けます。  
参加料は、受講日当日に盛岡体育館窓口にてお支払いください。  
事前に納入された参加料の返金には、領収書が必要となります。
- 11 その他 運動のできる服装で、タオル・飲み物等各自ご用意ください。  
医師から運動の制限を受けている方は参加できません。

☆お問合せ（盛岡体育館）☆

TEL 019-652-8855

Email [moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp](mailto:moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp)

個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は（公財）盛岡市スポーツ協会が行います。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（公財）盛岡市スポーツ協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

## 【骨盤ストレッチ開催日程表】

|     | 日曜日 | 月曜日            | 火【2期】<br>【3期】  | 水曜日       | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----|----------------|----------------|-----------|-----|-----|-----|
| 9月  |     |                | 1              | 2         | 3   | 4   | 5   |
|     | 6   | 7 骨盤<br>ストレッチ  | 8 骨盤<br>MOVE⑤  | 9         | 10  | 11  | 12  |
|     | 13  | 14             | 15             | 16        | 17  | 18  | 19  |
|     | 20  | 21             | 22             | 23<br>休館日 | 24  | 25  | 26  |
|     | 27  | 28 骨盤<br>ストレッチ | 29             | 30        |     |     |     |
| 10月 |     |                |                |           | 1   | 2   | 3   |
|     | 4   | 5 骨盤<br>ストレッチ  | 6              | 7         | 8   | 9   | 10  |
|     | 11  | 12 骨盤<br>ストレッチ | 13             | 14        | 15  | 16  | 17  |
|     | 18  | 19<br>休館日      | 20             | 21        | 22  | 23  | 24  |
|     | 25  | 26 骨盤<br>ストレッチ | 27             | 28        | 29  | 30  | 31  |
| 11月 | 1   | 2              | 3              | 4         | 5   | 6   | 7   |
|     | 8   | 9 骨盤<br>ストレッチ  | 10             | 11        | 12  | 13  | 14  |
|     | 15  | 16<br>休館日      | 17 骨盤<br>MOVE① | 18        | 19  | 20  | 21  |
|     | 22  | 23             | 24 骨盤<br>MOVE② | 25        | 26  | 27  | 28  |
|     | 29  | 30 骨盤<br>ストレッチ |                |           |     |     |     |

～骨盤教室のご案内～

骨盤ストレッチ…月曜日 10：30～11：30 1回毎の教室 各回 550円  
 骨盤move …火曜日 10：30～11：30 1期5回の教室 全5回 2,750円