

第3期 エンジョイフィットネス教室

開催要項

- 趣 旨 脂肪燃焼やストレス発散、シェイプアップ等を目的に、ボクシング等の動きによる有酸素運動と全身の筋力トレーニングをバランスよく行います。音楽にあわせて無理なく楽しく身体を動かします。
- 期 日 令和2年10月22日～12月18日 木曜日／金曜日
時間 19:30～20:30 全5回
※大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 会 場 盛岡体育館 研修室
- 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>)
- 共 催 盛岡市
- 募集人数 12名 (18歳以上 ※高校生以下不可)
(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)
- 講 師 盛岡市スポーツ協会 飛澤英明 (盛岡体育館職員)
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員／公認スポーツリーダー
日本障がい者スポーツ協会公認初級障がい者スポーツ指導員
赤十字ベシクライフサポーター
- 参加料 新規参加者 2,750円 (保険料含む)
継続参加者 2,200円 (保険料含む)
- 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
- 申込方法 令和2年10月5日(月)午前10時より電話予約を受け付けます。
参加料は10月18日(日)までに盛岡体育館受付にてお支払いください。
申込みキャンセルは10月17日(土)までとなります。
一旦納入された参加料の返金には、領収書が必要となります。
- その他 運動のできる服装で、室内シューズ・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・妊娠され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

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。

【教室開催日程表】

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10月					1 広報掲載	2	3
	4	5 申込開始	6 コ①	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19 休館日	20 コ②	21	22 エ①	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
11月	1	2	3	4	5	6 エ②	7
	8	9	10 コ③ 骨①	11	12	13	14
	15	16 休館日	17 骨②	18	19	20 エ③	21
	22	23	24 コ④ 骨③	25	26	27	28
	29	30					
12月			1 骨④	2	3	4 エ④	5
	6	7	8 コ⑤ 骨⑤	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18 エ⑤	19
	20	21 休館日	22	23	24	25	26
	27	28	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日		

*** 欠席された場合、期內において1回限り振替えが可能となります ***

- ・ 振替え対象教室 「骨盤 move 教室」「コンディショニング&ピラティス教室」
- ・ 振替えを希望される場合は、人数調整等のため職員にあらかじめご連絡をお願いします

※それぞれの教室の時間帯が異なりますので、ご注意ください。

- ☆骨盤 move 教室・・・11/10～12/8（火曜日）全5回 10時30分～11時30分
- ☆コンディショニング&ピラティス教室・・・10/6～12/8（火曜日）全5回 14時30分～15時30分