

令和2年度 骨盤ストレッチ（10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10月 5日 (月) 10:30~11:30  
(2) 令和2年10月12日 (月) 10:30~11:30  
(3) 令和2年10月26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9月18日(金)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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10月					1	2	3
	4	5 骨盤 ストレッチ	6	7	8	9	10
	11	12 骨盤 ストレッチ	13	14	15	16	17
	18	19 休館日	20	21	22	23	24
	25	26 骨盤 ストレッチ	27	28	29	30	31
11月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9 骨盤 ストレッチ	10	11	12	13	14
	15	16 休館日	17 骨盤 MOVE①	18	19	20	21
	22	23	24 骨盤 MOVE②	25	26	27	28
	29	30 骨盤 ストレッチ					
12月			1 骨盤 MOVE③	2	3	4	5
	6	7 骨盤 ストレッチ	8 骨盤 MOVE④	9	10	11	12
	13	14 骨盤 ストレッチ	15 骨盤 MOVE⑤	16	17	18	19
	20	21 休館日	22	23	24	25	26
	27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

～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