

# 公益財団法人盛岡市スポーツ協会

## 盛岡体育館

### 令和2年度 第3期パワーヨガ教室開催要項

- 1 趣 旨 従来のヨガに筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良されたパワーヨガ。“動”と“静”のポーズを流れるように連続して行うことで、効率的に新陳代謝を促進し、また自律神経への働きかけにより、集中力の強化、ストレス解消を図ることを目的とする。
- 2 内 容 パワーヨガの基本的な動作
- 3 主 催 公益財団法人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>)
- 4 共 催 盛岡市
- 5 主 管 盛岡体育館
- 6 期 日 令和2年10月29日、11月5日、12日、26日、12月3日、10日  
木曜日 19:15 ~ 20:15 全6回
- 7 会 場 盛岡体育館 3階研修室  
住所：盛岡市上田3丁目17-60 電話：019-652-8855
- 8 対 象 高校生以上
- 9 募集定員 20名
- 10 講 師 マツムラ健康館より
- 11 参加料 4,422円(保険料を含む)
- 12 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 (往復途上も補償されます)
- 13 申込方法 令和2年10月5日(月)10:00より電話申込受付開始。  
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855  
電話申込後、令和2年10月22日(木)までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払い下さい。  
参加料を頂いた後に受講をキャンセルする場合には、領収書と引き換えで参加料をご返却いたします。また10月23日(金)以後のキャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。  
※定員まで空きがある場合、教室開始日当日まで受付しております。お問合せください。
- 14 その他
  - ・教室で使用するマットは主催側で用意いたします。
  - ・運動の出来る服装で、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。
  - ・講師の都合等により、日程が変更になる場合があります
  - ・申込みが最少施行人数(7名)に満たない場合、開催を中止する事があります。

#### 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。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。

## 第3期 パワーヨガ教室 開催日程

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19・休館日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29・①	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5・②	6	7
8	9	10	11	12・③	13	14
15	16・休館日	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26・④	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3・⑤	34	5
6	7	8	9	10・⑥	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21・休館日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

① ~ ⑥ 教室開催日

時間 19:15 ~ 20:15