

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4期コンディショニング&ピラティス開催要項

- 1 趣 旨 身体の調子を整えるコンディショニングとピラティスのいいとこ取りで、疲れにくい身体づくりを目指します。(同室となりますが、小さいお子さん連れの方でも参加できます。)
- 2 期 日 令和3年1月12日、26日、2月2日、9日、3月2日
全5回 火曜日 14:30~15:30
※大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 3 会 場 盛岡体育館 3階研修室
- 4 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>)
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 12名(一般女性)※未就園のお子様をお連れの場合はお申し出ください。
※最少催行人数5名に達しない場合は中止の可能性があります。
- 7 講 師 中村葉子(盛岡体育館職員)
(一財)日本コアコンディショニング協会ベーシックおよびひめトレインストラクター
basiピラティス マットインストラクター
- 8 参 加 料 2,750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 申込受付 令和2年12月4日(金)10:00から電話受付開始
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
電話申込後、令和2年12月28日(月)までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払ください。
キャンセルは12月28日(月)までとなります。
納入された参加料の返金には領収書が必要です。
- 11 その他 ○運動の出来る服装でお越しください。
○タオル、水分補給用飲み物をご持参ください。
○医師からの運動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。

○問い合わせ先 〒020-0066 盛岡市上田3丁目17番60号
盛岡体育館 Tel019-652-8855

◎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。

令和2年度 第4期コンディショニング&ピラティス 日程

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12 ① (骨盤①)	13	14	15 (工①)	16
	17	18(休館)	19 (骨盤②)	20	21	22	23
	24	25	26 ② (骨盤③)	27	28	29 (工②)	30
2月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1/31	2/1	2 ③ (骨盤④)	3	4	5	6
	7	8	9 ④ (骨盤⑤)	10	11	12 (工③)	13
	14	15(休館)	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26 (工④)	27
3月	2/28	3/1	2 ⑤	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12 (工⑤)	13
	14	15(休館)	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
<p><u>①～⑤ 教室開催日</u></p> <p>☆時 間 14:30 ～ 15:30</p> <p>※(骨盤)(工) =振替可能日(1回のみ)</p>							

※欠席された場合、期內において1回限り振替が可能となります。

- 振替対象教室 「エンジョイフィットネス教室」「骨盤 move 教室」
- 振替を希望される場合は、人数調整等のため、必ず職員にあらかじめ連絡をお願いします。

☆エンジョイフィットネス教室・・・1/15～3/12(金曜日) 全5回 19:30～20:30

☆骨盤 move 教室・・・・・・・1/12～2/16(火曜日) 全5回 10:30～11:30