

公益財団法人盛岡市スポーツ協会 盛岡市立武道館  
第3期 健康ヨガ 開催要項

1 趣 旨 日常生活で硬くなった身体の凝り、歪みをヨガの姿勢、呼吸法により解消し、より多くの市民が健康的で豊かな生活を送ることに寄与する。

2 期 日 令和3年1月15日～令和3年3月19日

|    |     |     |         |                         |
|----|-----|-----|---------|-------------------------|
| 1月 | 15日 | 22日 | 29日     | 金曜日 10:00～11:30<br>全10回 |
| 2月 | 5日  | 12日 | 19日 26日 |                         |
| 3月 | 5日  | 12日 | 19日     |                         |

3 会 場 盛岡市立武道館 柔道場

4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会 (盛岡市立武道館指定管理者)

<http://www.morioka-sport.or.jp>

5 共 催 盛岡市

6 参加資格 18歳以上 (高校生を除く)

7 募集人数 15名

8 内 容 姿勢を整える柔軟体操・ストレッチを含むヨガポーズの練習

9 講 師 坂本 博美 (国際ヨガアカデミー)

10 参加料 7,700円 (消費税・傷害保険料を含む)

11 保険内容 JA イベント傷害共済  
死亡共済金額 300万円  
部位・症状別治療共済 3,000円/日

12 申込方法 ○令和2年12月18日(金)10:00～

○盛岡市立武道館まで電話(019-654-6801)にてお申込みください。

○参加料は申し込み後1週間以内に納付してください。

【キャンセルについて】

○教室開始日1週間前を過ぎての返金はできません。 ※返金期限1月8日(金)

○返金には領収書の控えが必要となります。

13 その他 ○運動のできる服装で、また汗拭き用のタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。

○畳の上で行いますので、室内シューズは必要ありません。

○参加者が9名に満たない場合は中止になる事があります。

○医師から運動制限を受けている方は、参加できません。

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。