

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2期さわやかピラティス教室開催要項

- 1 趣 旨 コア（体幹）や正しい姿勢を意識しながらのゆっくりとした動きと呼吸により、身体のゆがみを整え、姿勢改善、肩こり、腰痛の解消、新陳代謝促進などを目的とし、健康・体力づくりの習慣化を図る。
- 2 内 容 姿勢改善・身体のゆがみを補正するエクササイズ
- 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 12月18日、12月25日、令和3年1月8日 金曜日 全3回
時間 10:00~11:00
- 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 18歳以上
- 9 募集定員 10名
- 10 講 師 坂本洋子さん（Conditioning Olive 代表）
・BESJ マットワーク インストラクター
- 11 参加料 各2,211円（保険料含む）
- 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 申込受付 令和2年11月18日（水）10:00から電話にて受付致します。
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11日（金）までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払いください。
参加料をお支払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12月12日（土）以後の受講キャンセルはお受け致しかねますので、ご了承下さい。
※定員に空きがある場合は、教室開始日当日まで受付しております。お問い合わせください。
- 14 その他 ○教室で使用するマットは主催側で用意致します。
○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。
○妊娠中の方は参加いただけません。
○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(各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。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などに掲載することがあります。

第2期 さわやかピラティス教室開催日程

12月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 ①	19
20	21 休館日	22	23	24	25 ②	26
27	28	29	30	31		
1月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8 ③	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
<u>① ~ ③ 教室開催日</u> 10:00~11:00						