

令和2年度 骨盤ストレッチ（12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 令和2年12月 7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 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
// 「ゆらっくす」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11月18日（水）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

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【3期】 【4期】	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12月			1 骨盤 MOVE④	2	3	4	5
	6	7 骨盤 ストレッチ	8 骨盤 MOVE⑤	9	10	11	12
	13	14	15	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		
1月						1 休館日	2 休館日
	3 休館日	4	5	6	7	8	9
	10	11	12 骨盤 MOVE①	13	14	15	16
	17	18 休館日	19	20	21	22	23
	24	25 骨盤 ストレッチ	26 骨盤 MOVE②	27	28	29	30
	31						
2月		1 骨盤 ストレッチ	2 骨盤 MOVE③	3	4	5	6
	7	8 骨盤 ストレッチ	9 骨盤 MOVE④	10	11	12	13
	14	15 休館日	16 骨盤 MOVE⑤	17	18	19	20
	21	22 骨盤 ストレッチ	23	24	25	26	27
	28						

～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