

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 トーンアップ・ピラティス 開催要項

- 1 趣 旨 ストレッチポール等を用い、身体ストレッチ・筋力強化・バランス強化を目的とする。深い呼吸でピラティスエクササイズを実践することで、自律神経を整え理想的な姿勢・動作へと導く。
- 2 期 日 令和3年1月12日～令和3年3月9日
※第3火曜日（休館日）・祝日が重なる火曜日の開催はありません
- | | | | |
|----|-----|-----|------------------------|
| 1月 | 12日 | 26日 | 火曜日 10:00～11:30
全6回 |
| 2月 | 2日 | 9日 | |
| 3月 | 2日 | 9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（高校生をのぞく）
- 7 募集人数 20名
- 8 内 容 深い呼吸とともにエクササイズを行い、自律神経調整や姿勢改善・筋力アップを目指す
- 9 講 師 越戸 淳子（basi マットピラティスインストラクター・武道館職員）
- 10 参加料 3,960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）正午～
○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できません。 ※返金期限1月5日（火）
○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5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。