

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期パワーヨガ教室開催要項

- 1 趣 旨 従来のヨガに筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良されたパワーヨガ。“動”と“静”のポーズを流れるように連続して行うことで、効率的に新陳代謝を促進し、また自律神経への働きかけにより、集中力の強化、ストレス解消を図ることを目的とする。
- 2 内 容 パワーヨガの基本的な動作
- 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3年1月14日、28日、2月4日、25日、3月4日、11日
木曜日 19:15 ~ 20:15 全6回
- 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 高校生以上
- 9 募集定員 20名
- 10 講 師 マツムラ健康館より
- 11 参加料 4,422円(保険料を含む)
- 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 申込方法 令和2年12月15日(火)10:00より電話申込受付開始。
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
電話申込後、令和3年1月7日(木)までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払い下さい。
参加料を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1月8日(金)以後のキャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
※定員まで空きがある場合、教室開始日当日まで受付しております。お問合せください。
- 14 その他
 - ・教室で使用するマットは主催側で用意いたします。
 - ・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。
 - ・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(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。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。

第4期 パワーヨガ教室 開催日程

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14・①	15	16
17	18・休館日	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28・②	29	30
31						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4・③	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15・休館日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25・④	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4・⑤	5	6
7	8	9	10	11・⑥	12	13
14	15・休館日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

① ~ ⑥ 教室開催日

時間 19:15 ~ 20:15