

## 第4期 エンジョイフィットネス教室

### 開催要項

- 趣 旨 脂肪燃焼やストレス発散、シェイプアップ等を目的に、ボクシングの動きによる有酸素運動と全身の筋力トレーニングをバランスよく行います。音楽にあわせて無理なく楽しく身体を動かします。
- 期 日 令和3年1月15日～3月12日 金曜日  
時間 19:30～20:30 全5回  
※大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 会 場 盛岡体育館 研修室
- 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>)
- 共 催 盛岡市
- 募集人数 12名 (18歳以上 ※高校生以下不可)  
(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)
- 講 師 盛岡市スポーツ協会 飛澤英明 (盛岡体育館職員)  
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員/公認スポーツリーダー  
日本障がい者スポーツ協会公認初級障がい者スポーツ指導員  
赤十字ベーシックライフサポーター
- 参加料 新規参加者 2,750円 (保険料含む)  
継続参加者 2,200円 (保険料含む)
- 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
- 申込方法 令和3年1月5日(火)午前10時より電話予約を受け付けます。  
参加料は1月14日(木)までに盛岡体育館受付にてお支払いください。  
申込みキャンセルは1月13日(水)までとなります。  
一旦納入された参加料の返金には、領収書が必要となります。
- その他 運動のできる服装で、室内シューズ・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・妊娠され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](mailto: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。

## 【教室開催日程表】

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1月						1 広報掲載 年始休館日	2 年始休館日
	3 年始休館日	4	5 申込開始	6	7	8	9
	10	11	12 コ① 骨①	13	14	15 エ①	16
	17	18 休館日	19 骨②	20	21	22	23
	24/31	25	26 コ② 骨③	27	28	29 エ②	30
2月		1	2 コ③	3	4	5	6
	7	8	9 コ④ 骨④	10	11	12 エ③	13
	14	15 休館日	16 骨⑤	17	18	19	20
	21/28	22	23	24	25	26 エ③	27
3月		1	2 コ⑤	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12 エ④	13
	14	15 休館日	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

**\* 欠席された場合、期內において1回限り振替えが可能となります \***

- ・ 振替え対象教室 「骨盤 move 教室」「コンディショニング&ピラティス教室」
- ・ 振替えを希望される場合は、人数調整等のため職員にあらかじめご連絡をお願いします  
※それぞれの教室の時間帯が異なりますので、ご注意ください。

☆骨盤 move 教室・・・1/12～2/16（火曜日）全5回 10時30分～11時30分  
 ☆コンディショニング&ピラティス教室・・・1/12～3/2（火曜日）全5回 14時30分～15時30分