

令和2年度 第4期 骨盤 move 開催要項

- 1 趣 旨 骨盤周りの筋肉をほぐして、女性ホルモンの分泌を促し、また骨盤を本来の位置に安定させ、心身の機能を調和させます。
- 2 期 日 令和3年1月12日、19日、26日、2月9日、16日（全5回）
火曜日 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階研修室
- 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 12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）
AFAA マットサイエンスインストラクター
ペルビック・ストレッチマスター
- 8 参加料 2,750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12月22日（火）午前10時より電話予約を受け付けます。
参加料は令和3年1月8日（金）までに盛岡体育館受付にてお支払いください。
申込キャンセルは令和3年1月8日（金）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。
- 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・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

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 move 教室開催日程表】

	日曜日	月曜日	火 AM PM	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12 骨① コ①	13	14	15 エ①	16
	17	18 休館日	19 骨②	20	21	22	23
	24	25	26 骨③ コ②	27	28	29 エ②	30
	31						
2月		1	2 コ③	3	4	5	6
	7	8	9 骨④ コ④	10	11	12 エ③	13
	14	15 休館日	16 骨⑤	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26 エ④	27
	28						
3月		1	2 コ⑤	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12 エ⑤	13
	14	15 休館日	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	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 *

- ・ 振替え対象教室は「コンディショニング&ピラティス教室」「エンジョイフィットネス教室」となります
- ・ 振替えを希望される場合は人数調整等のため必ず職員にあらかじめご連絡をお願いします
- ☆ 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
- ☆ エンジョイフィットネス教室・・・1/15～3/12（木 or 金曜日）全5回 19時30分～20時30分