

第1期 楽々エアロビクス教室

開催要項

- 1 趣 旨 エアロビクスの基本動作を用いてのシェイプアップエクササイズ（有酸素運動）です
音楽にあわせて無理なく身体を動かし、脂肪燃焼やストレス解消に効果的です
- 2 期 日 令和3年4月15日～6月10日 木曜日
時間 14:30～15:30 全7回
※大会、講師都合等により日程の変更が生じる場合があります。
- 3 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
- 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 15名（女性対象）
※応募者が少ない場合、中止となる場合があります
- 7 講 師 桜田 正美（M.fit 主宰）
- 8 参加料 5,159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3年3月18日（木）午前10時より電話申込受付開始。
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
参加料は電話申込後、4月8日（木）までに盛岡体育館受付にてお支払いください。
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返却
致します。
また、4月9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ください。
- 11 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。
コロナ対策として、マスクを着用してご参加下さい。
当日は事前に検温し、体調の確認をしてからお越しください。

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。

