

第4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10月28日～12月23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 <https://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）
※釣銭の無いようご準備頂けますと助かります。
- 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10月19日（火）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、10月31日（日）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、11月1日（月）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 コロナ対策
 - ・ 当日は事前に検温し、体調の確認をしてお越し下さい。
 - ・ マスクを着用してご参加下さい（特に教室前後は必ず着用をお願いします）。
- 12 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。

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
10月	24/31	25	26	27	28 ①	29	30
11月		1	2	3	4 ②	5	6
	7	8	9	10	11 ③	12	13
	14	15 休館日	16	17	18 ④	19	20
	21	22	23	24	25 ⑤	26	27
	28	29	30				
12月				1	2 ⑥	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16 大会	17	18
	19	20 休館日	21 第5期募集開始	22	23 ⑦	24	25
	26	27	28	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日	
1月							1 年始休館日
	2 年始休館日	3 年始休館日	4	5	6	7	8

*** 欠席された場合、1回限り振替えが可能となります ***

- ・ 振替え対象教室は「香りラックスヨガ教室」のみとなります
- ・ 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

☆ 香りラックスヨガ教室 【水曜・夜コース】 11/10～12/22 （全7回） 19時～20時
 【木曜・昼コース】 10/28～12/23 （全7回） 13時15分～14時15分