

公益財団法人盛岡市スポーツ協会  
盛岡体育館  
令和 4 年度第 1 期ナイトピラティス教室開催要項

- 1 趣 旨 コア（体幹）や正しい姿勢を意識しながらのゆっくりとした動きと呼吸により、身体のゆがみを整え、姿勢改善、肩こり、腰痛の解消、新陳代謝促進などを目的とし、健康・体力づくりの習慣化を図る。
- 2 内 容 姿勢改善・身体のゆがみを補正するエクササイズ
- 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 <https://www.morioka-sport.or.jp>）
- 4 共 催 盛岡市
- 5 主 管 盛岡体育館
- 6 期 日 令和 4 年 5 月 23 日、5 月 30 日、6 月 6 日 月曜日 全 3 回  
時間 19:00~20:00
- 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 18 歳以上
- 9 募集定員 10 名
- 10 講 師 坂本洋子さん（Conditioning Olive 代表）  
・BESJ マットワーク インストラクター
- 11 参 加 料 各 2,211 円（保険料含む）
- 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 申込受付 令和 4 年 4 月 20 日(水) 10:00 から電話にて受付致します。  
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855  
電話申込後、令和 4 年 5 月 17 日(火)までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払いください。  
参加料をお支払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致します。また、5 月 17 日(火)以後の受講キャンセルはお受け致しかねますので、ご了承下さい。  
※定員に空きがある場合は、教室開始日当日まで受付しております。お問い合わせください。
- 14 そ の 他 ○教室で使用するマットは主催側で用意致します。  
○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。  
○妊娠中の方は参加いただけません。  
○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(各 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。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などに掲載することがあります。

## 第 1 期 ナイトピラティス教室開催日程

### 5 月

| 日曜日 | 月曜日    | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2      | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9      | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16 休館日 | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23 ①   | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30 ②   | 31  |     |     |     |     |

### 6 月

| 日曜日 | 月曜日    | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |        |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6 ③    | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13     | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20 休館日 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27     | 28  | 29  | 30  |     |     |

① ～ ③ 教室開催日

19:00～20:00