

公益財団法人盛岡市スポーツ協会 盛岡市立武道館
第1期 代謝アップピラティス 開催要項

- 1 趣 旨 ストレッチポール等を用い、身体のストレッチ・筋力強化・バランス強化を目的とする。深い呼吸でピラティスエクササイズを実践することで、自律神経を整え理想的な姿勢・動作へと導く。
- 2 期 日 令和4年5月24日～令和4年7月12日 ※第3火曜は休館日の為開催はありません
- | | | | |
|----|-----|---------|------------------------|
| 5月 | 24日 | 31日 | 火曜日 10:00～11:10
全7回 |
| 6月 | 7日 | 14日 28日 | |
| 7月 | 5日 | 12日 | |
- 3 会 場 盛岡市立武道館 柔道場
- 4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会(盛岡市立武道館指定管理者)
<https://www.morioka-sport.or.jp>
- 5 共 催 盛岡市
- 6 参加資格 18歳以上(高校生をのぞく)
- 7 募集人数 20名
- 8 内 容 深い呼吸とともにエクササイズを行い、自律神経調整や姿勢改善・筋力アップを目指す
- 9 講 師 田中 真澄(basi マットピラティスインストラクター)
越戸 淳子(basi マットピラティスインストラクター・武道館職員)
- 10 参加料 4,620円(消費税・傷害保険料を含む)
- 11 保険内容 JA イベント傷害共催
死亡共済金額 300万円 部位・症状別治療共済 3,000円/日
- 12 申込方法 ○令和4年4月20日(水)11時～
○盛岡市立武道館まで電話(019-654-6801)にてお申込みください。
○参加料は申し込み後1週間以内に納付してください。
【キャンセルについて】
○教室開始日1週間前を過ぎての返金はできません。 ※返金期限5月16日(月)
○返金には領収書の控えが必要となります。
- 13 その他 ○運動のできる服装で、また汗拭き用のタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。
○畳の上で行いますので、室内シューズは必要ありません。
○参加者が10名に満たない場合は中止になる事があります。
○医師から運動制限を受けている方は、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。

◎問い合わせ 〒020-0882 盛岡市住吉町3番12号
盛岡市立武道館 TEL(019)654-6801
(e-mail: siritubudoukan@morioka-sport.or.jp)