

令和4年度 ランダムに体幹トレーニングⅡ 開催要項

- 1 趣 旨 脂肪燃焼やストレス発散、シェイプアップ等を目的に、ボクシングの動きによる有酸素運動と全身の筋力トレーニングをバランスよく行います。
- 2 期 日 令和4年7月4日（月） 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階体力測定室
- 4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会（盛岡体育館指定管理者 <https://morioka-sport.or.jp>）
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 10名 （18歳以上 高校生以下不可）
（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 飛澤 英明（盛岡体育館職員）
日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員／スポーツリーダー
赤十字ベシックライフサポーター
日本SAQ協会 認定レベル1インストラクター
日本障がい者スポーツ協会公認初級スポーツ指導員
- 8 参 加 料 550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4年6月6日（月）午前10時より電話予約を受け付けます。
参加料は、受講日当日に盛岡体育館窓口にてお支払いください。
事前に納入された参加料は、返金しません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。
館内移動の際は、マスクの着用をお願いいたします。
医師から運動の制限を受けている方は参加できません。

☆お問合せ（盛岡体育館）☆

T E L 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。