

令和4年度 ランダムに体幹トレーニングⅢ 開催要項

- 1 趣 旨 ゆったりとした音楽にあわせパート毎にストレッチ、筋力トレーニング、ヨガピラティス等を行い、体幹を鍛えることで身体の歪みを調整します。
- 2 期 日 令和4年9月5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（50歳以上の女性）
（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 松島 真奈美（盛岡体育館職員）
AFAA マットサイエンスインストラクター
ジェクサーコロオスパイラルインストラクター
- 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8月9日（火）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、返金いた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、タオル・飲み物等各自ご用意ください。
（必要な方は、館内移動時の履物（スリッパ等）をご用意ください。）
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）☆

TEL 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。