

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3期さわやか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://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 10月14日、10月21日、11月4日 金曜日 全3回
時間 10:00~11:00
- 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9月21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10月7日（金）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いたします。また、10月7日（金）以後の受講キャンセルは新型コロナウイルス感染症を理由とする参加キャンセル（欠席含む）等であっても、参加料の返金は致しません。（令和4年7月1日から）
※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3期 さわやかピラティス教室開催日程

10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 ①	15
16	17 休館日	18	19	20	21 ②	22
23	24	25	26	27		29
30	31					

11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 ③	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 休館日	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

① ~ ③ 教室開催日
10:00~11:00