

## 令和4年度 第3期骨盤ゆらくす 開催要項

- 1 趣 旨 骨盤周りの筋肉をほぐし、女性ホルモンの分泌など骨盤本来の機能を促すことで心身の調和を図ります。(ゆったりとした運動です)
- 2 内 容 骨盤体操、ペルビックストレッチ、ピラティスなど
- 3 期 日 令和4年10月31日、11月14日、28日 月曜日 全3回 10:30~11:30  
※大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 4 場 所 盛岡体育館 3階研修室
- 5 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>)
- 6 共 催 盛岡市
- 7 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)
- 8 講 師 盛岡市スポーツ協会 松島 真奈美 (盛岡体育館職員)  
日本ボディポテンシャル協会骨盤体操インストラクター  
// 「ゆらくす」運動機能改善指導者  
AFAA マットサイエンスインストラクター
- 9 参加料 1,650円 (保険料含む)
- 10 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
- 11 申込方法 令和4年10月6日(木)午前10時より電話予約を受け付けます。  
参加料は、令和4年10月28日(金)までに盛岡体育館受付にてお支払いください。  
申込キャンセルは令和4年10月26日(水)までとなります。  
一旦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。
- 12 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](mailto: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。

## 【骨盤ゆらっくす開催日程表】

|     | 月曜日               | 火曜日               | 水曜日 | 木曜日       | 金曜日       | 土曜日       | 日曜日 |
|-----|-------------------|-------------------|-----|-----------|-----------|-----------|-----|
| 10月 |                   |                   |     |           |           | 1         | 2   |
|     | 3                 | 4 3期骨盤<br>ストレッチ③  | 5   | 6         | 7         | 8         | 9   |
|     | 10                | 11                | 12  | 13        | 14        | 15        | 16  |
|     | 17<br>休館日         | 18 3期骨盤<br>ストレッチ④ | 19  | 20        | 21        | 22        | 23  |
|     | 24                | 25 3期骨盤<br>ストレッチ⑤ | 26  | 27        | 28        | 29        | 30  |
|     | 31 3期骨盤<br>ゆらっくす① |                   |     |           |           |           |     |
| 11月 |                   | 1                 | 2   | 3         | 4         | 5         | 6   |
|     | 7                 | 8 4期骨盤<br>ストレッチ①  | 9   | 10        | 11        | 12        | 13  |
|     | 14 3期骨盤<br>ゆらっくす② | 15 4期骨盤<br>ストレッチ② | 16  | 17        | 18        | 19        | 20  |
|     | 21<br>休館日         | 22 4期骨盤<br>ストレッチ③ | 23  | 24        | 25        | 26        | 27  |
|     | 28 3期骨盤<br>ゆらっくす③ | 29                | 30  |           |           |           |     |
| 12月 |                   |                   |     | 1         | 2         | 3         | 4   |
|     | 5                 | 6 4期骨盤<br>ストレッチ④  | 7   | 8         | 9         | 10        | 11  |
|     | 12                | 13 4期骨盤<br>ストレッチ⑤ | 14  | 15        | 16        | 17        | 18  |
|     | 19<br>休館日         | 20                | 21  | 22        | 23        | 24        | 25  |
|     | 26                | 27                | 28  | 29<br>休館日 | 30<br>休館日 | 31<br>休館日 |     |

4期骨盤ゆらっくす 1/30、2/13、27 月曜日

10:30~11:30 全3回 開催予定