



# 第Ⅰ期ベビママふいっとねす教室

今期は  
ピラティス



## 開催要項

1. 目的 3歳以下のお子さまとそのお母さん・お父さんを対象としたお子様連れで参加できる教室です。産後の体力回復や育児で疲れた心身のリフレッシュが目的です。
2. 内容 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、姿勢改善・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
4. 共催 盛岡市(予定)
5. 主管 盛岡市総合アリーナ(盛岡タカヤアリーナ)
6. 講師 神田 容識美 氏(BASIピラティス認定マットインストラクター)
7. 期日 令和5年4月11日(火)、4月17日(月)  
10:00~11:00 全2回
8. 会場 盛岡市総合アリーナ(盛岡タカヤアリーナ)2階会議室
9. 対象 3歳以下のお子さまとその保護者  
(妊娠中の方はご参加いただけません)
10. 定員 15組(30名)
11. 参加料 1,800円(保険料・消費税込)
12. 申込 令和5年3月19日(日)午前11時より先着順で電話受付。  
[TEL019-658-1212](tel:019-658-1212)  
電話予約後4月3日(月)までに本申込とお支払いをお願いします。  
**※お支払後の返金は致しかねます。**
13. 保険 あいおいニッセイ同和損保株式会社  
普通傷害保険(レクリエーション)  
死亡3,000千円 入院1日3,000円 通院1日1,500円  
**※教室受講中の怪我のみ保険適用**
14. 持ち物 運動のできる服装・バスタオル・飲物・汗拭き用タオル
15. その他
  - 感染症などにより開催を中止する場合があります。
  - 申込が最小遂行人数の7組に満たない場合は開催を中止する場合があります。
  - 講師の都合等により、日程を変更する場合があります。
  - 欠席する場合は必ず連絡をおねがいます。
  - 裏面のお願いを必ず確認し、ご参加いただきますようお願いいたします。

### 【個人情報の取り扱いについて】

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。

情報は連絡調整、参加者の傾向分析、保険会社に提供する名簿作成、今後当協会が開催するスポーツ教室の案内に利用します。

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。

# 【教室参加のみなさまへお願い】

以下の事項に該当する場合  
ご参加はご遠慮くださいますよう  
お願いいたします。

## ○ 利用前7日間



- 平熱を超える発熱
- 咳(せき)、のどのいたみなど  
かぜの症状
- だるさ、息くるしさ
- 嗅覚(におい)、味覚(あじ)の異常
- からだがおもい、つかれやすい

## ○ 利用前5日間

- 新型コロナウイルス感染症陽性と  
された方との濃厚接触

	1回目	2回目
日程	4/11 (火)	4/17 (月)
時間	10:00~11:00	

- 体調がよくない場合はご参加を見合わせる  
ようお願いいたします。
- 欠席する場合はご連絡願います  
総合アリーナ(タカヤアリーナ)  
☎019-658-1212