

公益財団法人盛岡市スポーツ協会
盛岡体育館

第 1 期 香りラックスヨガ教室

開 催 要 項

- 1 趣 旨 音と香りを楽しみながら、ヨガの深い呼吸法と簡単なポーズで体の歪みを修正し、冷えや腰痛改善など、心と身体のバランスを整えます
- 2 期 日 【火曜昼コース】 全 8 回
令和 5 年 4 月 1 8 日～6 月 2 7 日 1 3 : 1 0 ~ 1 4 : 1 0
【水曜夜コース】 全 8 回
令和 5 年 4 月 1 9 日～6 月 1 4 日 1 9 : 1 0 ~ 2 0 : 1 0
※大会、講師都合等により日程の変更が生じる場合があります。
- 3 会 場 盛岡体育館 3 階 研修室
住所：盛岡市上田 3 丁目 1 7 - 6 0
電話：0 1 9 - 6 5 2 - 8 8 5 5
- 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 両コース各 2 0 名 （女性対象）
※応募者が少ない場合、中止となる場合があります
- 7 講 師 桜田 正美 （M.fit 主宰）
シニア・乳がんリハビリ・マタニティヨガ認定
- 8 参 加 料 【火曜昼コース】 6, 0 0 0 円
【水曜夜コース】 6, 0 0 0 円 （両コース保険料含む）
- 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, 0 0 0 円、通院日額 3, 0 0 0 円
- 1 0 申込方法 令和 5 年 4 月 4 日（火）午前 1 0 時より電話申込受付開始。
受付電話番号 盛岡体育館 0 1 9 - 6 5 2 - 8 8 5 5
参加料は電話申込後、4 月 1 6 日（日）までに盛岡体育館受付にてお支払いください。
参加料を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返却致します。
また、教室開始後のキャンセルはお受け致しかねますのでご了承ください。
- 1 1 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。
医師から運動の制限を受けている方は参加できません。
当日は事前に検温し、体調の確認をしてお越し下さい。
教室終了後、各自使用したヨガマットの除菌にご協力下さい。

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。

【教室開催日程表】

* 火曜昼コース・水曜夜コース 全8回*

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4月							1
	2	3	4 第1期募集開始	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16 第1期募集締切	17 休館日	18 ①	19 ①	20	21	22
	23	24	25 ②	26 ②	27	28	29
	30						
5月		1	2 大会	3	4	5	6
	7	8	9 ③	10 ③	11	12	13
	14	15 休館日	16 ④	17 ④	18	19	20
	21	22	23 大会	24 ⑤	25	26	27
	28	29	30 ⑤	31 ⑥			
6月					1	2	3
	4	5	6 ⑥	7 ⑦	8	9	10
	11	12	13 ⑦	14 ⑧	15	16	17
	18	19 休館日	20 第2期募集開始	21	22	23	24
	25	26	27 ⑧	28	29	30	

* 欠席された場合、1回限り振替えが可能となります *

- ・ 振替え対象教室は「香りラックスヨガ教室（受講以外の曜日）」又は「楽々エアロビクス教室」のみとなります
- ・ 振替えを希望される場合は人数調整等のため職員にあらかじめご連絡をお願いします

☆ 楽々エアロビクス教室・・・4/18～6/27（全8回）14時30分～15時30分 1階アリーナ西側