

公益財団法人盛岡市スポーツ協会
盛岡体育館
令和５年度第４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６年 １月５日、１月１９日、２月２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 ２,２５０ 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５年 １２月 ４日（月）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５年 １２月 ２５日（月）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金致します。ただし、１２月 ２５日（月）以降の受講キャンセルはお受け致しかねますので、ご了承ください。
※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（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4期 さわやかピラティス教室開催日程

1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 ①	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 休館日	16	17	18	19 ②	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2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	3

① ～ ③ 教室開催日
10:00～11:00