

公益財団法人盛岡市スポーツ協会
盛岡体育館
令和6年度第3期ナイト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 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>）
- 3 共 催 盛岡市
- 4 主 管 盛岡体育館
- 5 期 日 令和6年 ① 10月 7日 ② 10月28日 ③ 11月11日
④ 11月25日 ⑤ 12月 2日 ⑥ 12月 9日 月曜日 全6回
時間 19：10～20：10
- 6 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
- 7 対 象 18歳以上
- 8 募集定員 10名
- 9 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・全米ヨガアライアンス RYT200 取得
・ケンハラクマ アシュタンガヨガ初級・中級指導者
- 10 参加料 4,500円（保険料含む）
- 11 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）
- 12 申込受付 令和6年9月19日（木）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6年10月5日（土）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は、領収書と引き換えで参加料をご返金致します。10月5日（土）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。
- 13 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(6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。

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 ①	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 休館日	22	23	24	25	26
27	28 ②	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	5	6	7	8	9
10	11 ③	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24	25 ④	26	27	28	29	30

12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ⑤	3	4	5	6	7
8	9 ⑥	10	11	12	13	14

① ~ ⑥ 教室開催日
19:10~20:10