

# 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期ボディコンディショニング教室開催要項

- 1 趣 旨 身体を調整＝（コンディショニング）し、ピラティスやヨガのメソッドを取り入れ、身体が動くための準備、整えるクラスです。快適な身体作りをしたい方にオススメです。
- 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 11月7日 ② 11月14日 ③ 11月21日  
④ 11月28日 ⑤ 12月12日 ⑥ 12月19日 木曜日 全6回  
時間 10：15～11：15
- 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10月18日（金）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11月4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は、領収書と引き換えで参加料をご返金致します。11月4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。
- 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。

# 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 ①	8	9
10	11	12	13	14②	15	16
17	18休館日	19	20	21③	22	23
24	25	26	27	28④	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	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12⑤	13	14
15	16休館日	17	18	19⑥	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29年末休	30年末休	31年末休	1年始休	2年始休	3年始休	4

① ~ ⑥ 教室開催日  
10:15~11:15