

第4期 楽々エアロビクス教室

開催要項

- 趣 旨 エアロビクスの基本動作を用いてのシェイプアップエクササイズ（有酸素運動）。音楽にあわせて無理なく身体を動かし、脂肪燃焼やストレス解消に効果的です
- 期 日 令和7年1月14日～3月18日 火曜日
時間 14:30～15:30 全8回
※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。
- 会 場 盛岡体育館 1階 アリーナ西側
住所：盛岡市上田3丁目17-60
電話：019-652-8855
- 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>）
- 共 催 盛岡市
- 募集人数 30名（女性対象）
- 講 師 櫻田 正美
AFAAエアロビクスインストラクター
- 参加料 6,000円（保険料含む）
- 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
- 申込方法 令和6年12月20日（金）午前10時より電話申込受付開始。
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
参加料は電話申込後、令和7年1月10日（金）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。
- その他 運動のできる服装で、室内シューズ・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・妊娠されている方は参加できません。
当日は事前に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】

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

*** 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」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
- ☆ 香りラックスヨガ教室 ・ ・ 【火曜・昼コース】 1/14～3/18 (全8回) 13時10分～14時10分
- 【水曜・夜コース】 1/15～3/19 (全8回) 19時10分～20時10分