

公益財団法人盛岡市スポーツ協会

盛岡体育館

令和7年度 第1期フローヨガ教室開催要項

- 1 趣 旨 “動”と“静”のポーズを流れるように連続して行うことで、効率的に新陳代謝を促進し、また自律神経への働きかけにより、集中力の強化、ストレス解消を図る。
- 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7年4月17・24日、5月8・15・29日、6月5・12日
木曜日 19:15～20:15 全7回
- 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歳以上の男女
- 8 募集定員 20名
- 9 講 師 NAOMI (資格：JYIA2級3級)
- 10 参加料 5,600円(保険料を含む)
- 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 申込方法 令和7年3月19日(水)10:00より電話申込受付開始。
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
電話申込後、令和7年4月12日(土)までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払い下さい。
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ご返却いたします。また4月12日(土)以後のキャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
※定員まで空きがある場合、教室開始日当日まで受付しております。お問合せください。
- 13 その他
 - ・教室で使用するマットは主催側で用意いたします。
 - ・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と上履きをご持参ください。
 - ・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。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。

第1期 フローヨガ教室 開催日程

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	ハタ①15	16	フロ①17	18	19
20	休館日 21	ハタ②22	23	フロ②24	25	26
27	28	29	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	フロ③8	9	10
11	12	ハタ③13	14	フロ④15	16	17
18	休館日 19	ハタ④20	21	22	23	24
25	26	27	28	フロ⑤29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	ハタ⑤3	4	フロ⑥5	6	7
8	9	ハタ⑥10	11	フロ⑦12	13	14
15	休館日 16	ハタ⑦17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

① ～ ⑦教室開催日 木曜日 19:15～20:15

★ 欠席された場合、1回限り振替が可能となります★

・振替対象教室は火曜日の「ハタヨガ教室」です。

ハタヨガ教室開催 4/15、4/22、5/13、5/20、6/3、6/10、6/17(全7回)

19:15～20:15

・振替を希望される場合は、人数調整等のため必ず職員にご連絡をお願いします。