

盛岡体育館

ママのリフレッシュダンスエクササイズ教室（4月）

開催要項

- 1 趣 旨 スッキリと汗をかきたい女性やお子様連れのママさんを対象としたダンスエクササイズ。チアダンスやヒップホップなど様々なダンスの動きを取り入れながら、音楽に合わせて簡単な動きを繰り返す有酸素運動なので、シェイプアップやストレス発散にも効果的です。お子様連れでも安心してご参加下さい。
- 2 期 日 令和7年4月22日（火） 10：30～11：30
- 3 会 場 盛岡体育館 3階研修室 （盛岡市上田3丁目17-60）
- 4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会（盛岡体育館指定管理者 <https://www.morioka-sport.or.jp>）
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 10名
- 7 対 象 18歳以上の一般女性 ※お子様連れでのご参加もOK！
（応募者が最少開催人数に満たない場合は、開催が中止となる場合がございます）
- 8 講 師 佐々木真里奈（盛岡市生涯学習指導者）
・チアダンス教室Nico&Happy代表／元幼稚園教諭
・元プロスポーツチアリーダー
- 9 参加料 700円（保険料込）
- 10 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）
- 11 申込方法 令和7年4月4日（金）午前10時より電話予約を受付致します。
参加料は4月20日（日）までに盛岡体育館窓口にてお支払下さい。
当日キャンセルはお受け致しかねます。
万が一、当日キャンセルとなる場合は、参加料をお支払い頂きます。
- 12 その他 運動の出来る服装で、汗拭き用タオル・飲み物等をご持参下さい。
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出来ません。
当日は事前に検温し、体調の確認をしてからお越し下さい。
感染症等を理由とする欠席による、参加料の返金は致しません。

【お問い合わせ先】

盛岡体育館

TEL 019-652-8855 Email moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp

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。

《教室全体の流れ》

■ストレッチ（約15分）

体一つ一つの部位を伸ばしながら、全身を温めていきます。
普段使わないところを伸ばすことでリラックス効果も期待できます。

■筋トレ（約5分）

腹筋やお尻、骨盤矯正など、1つの部位を重点的にトレーニングしていきます。

■基本動作の確認（約10分）

ダンスエクササイズで取り入れる動きを説明して練習してみます。
初めての方でもやりやすい動きが多いので、安心してご参加頂けます。

■ダンスエクササイズ（約20分）

チアダンスやヒップホップなどの動きを取り入れたダンスエクササイズをしていきます。
曲はみなさんが知っているような流行り曲や懐メロなので楽しくエクササイズができます。
ポンポンを使ったダンスもあるので、自然と心が明るく笑顔に、元気になれますよ！
単純な動作を繰り返すことで有酸素運動にもなります。

■クールダウン（約5分）

リラックスしながら動かした体を休めていきます。
しっかりストレッチすることで疲れが溜まらないようにしましょう。

☆チア（CHEER）は「応援すること」☆

自分や周りの人を応援しながら、みんなで楽しくエクササイズしましょう！！

心も体もハッピーに☆彡

是非リフレッシュしにいらして下さいね！皆様のご参加をお待ちしております。