

# 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期マタニティヨガ教室～ママになる1つの準備～ 開催要項

- 1 趣 旨 母子のつながりを実感しながら、優しいヨガの動きや呼吸を行うことで、親子の絆を育みます。  
また、妊娠中に起こりやすいマイナートラブルを緩和したり、血流を良くすることで心身共に健康に過ごし、安産力を高めます。
- 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（予定）
- 4 主 管 盛岡体育館
- 5 期 日 令和7年5月8・15・22日、6月12・19・26日  
木曜日 11:00～12:30 全6回
- 6 会 場 盛岡体育館 3階体力測定室  
住所：盛岡市上田3丁目 17-60 電話：019-652-8855
- 7 対 象 妊娠 16 週以降で医師に許可を得ている方
- 8 募集定員 10 名
- 9 講 師 浅沼 絵美（盛岡市生涯学習指導者、資格：ハタヨガ、産前産後ヨガ、ベビーヨガ）
- 10 参加料 5,400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 申込方法 令和7年4月4日(金) 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5月2日(金)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。また令和7年5月2日(金)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
  - ・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。
  - ・教室で使用するマットは主催側で用意いたします。
  - ・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組)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 マタニティヨガ教室 開催日程

| 5月 |        |    |    |     |    |    |
|----|--------|----|----|-----|----|----|
| 日  | 月      | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|    |        |    |    | 1   | 2  | 3  |
| 4  | 5      | 6  | 7  | ①8  | 9  | 10 |
| 11 | 12     | 13 | 14 | ②15 | 16 | 17 |
| 18 | 休館日 19 | 20 | 21 | ③22 | 23 | 24 |
| 25 | 26     | 27 | 28 | 29  | 30 | 31 |

| 6月 |        |    |    |     |    |    |
|----|--------|----|----|-----|----|----|
| 日  | 月      | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
| 1  | 2      | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  |
| 8  | 9      | 10 | 11 | ④12 | 13 | 14 |
| 15 | 休館日 16 | 17 | 18 | ⑤19 | 20 | 21 |
| 22 | 23     | 24 | 25 | ⑥26 | 27 | 28 |
| 29 | 30     |    |    |     |    |    |

① ~ ⑥教室開催日 木曜日 11:00 ~ 12:30