

公益財団法人盛岡市スポーツ協会
ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）
令和7年度 第2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
(ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）指定管理者 <https://morioka-sport.or.jp>)
- 3 共 催 盛岡市
- 4 主 管 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）
- 5 期 日 令和7年7月24・31日、8月7・21・28日、9月4・11日
木曜日 19:15～20:15 全7回
- 6 会 場 ムセンコネクトもりおかアリーナ（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
- 12 申込方法 令和7年7月4日(金)10:00より電話申込受付開始。
受付電話番号 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館） 019-652-8855
電話申込後、令和7年7月12日(土)までに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7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2期 フローヨガ教室 開催日程

7月						
日	月	火	水	木	金	土
13	骨盤①14	ハタ①15	16	17	18	19
20	21	休館日 22	23	フロ①24	25	26
27	骨盤②28	ハタ②29	30	フロ②31		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	骨盤③4	ハタ③5	6	フロ③7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	休館日 18	ハタ④19	20	フロ④21	22	23
24/31	骨盤④25	ハタ⑤26	27	フロ⑤28	29	30

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	骨盤⑤1	ハタ⑥2	3	フロ⑥4	5	6
7	骨盤⑥8	ハタ⑦9	10	フロ⑦11	12	13

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 ★

・振替対象教室は月曜日の「骨盤調整ヨガ教室」または木曜日の「ハタヨガ教室」です。

骨盤調整ヨガ教室開催 7/14、7/28、8/4、8/25、9/1、9/8(全6回) 10:00～10:50

ハタヨガ教室開催 7/15、7/29、8/5、8/19、8/26、9/2、9/9(全7回) 19:15～20:15

・振替を希望される場合は人数調整のため必ず職員にご連絡をお願いいたします。