

盛岡市立総合プール 第4期 フィットネス教室

～ 開 催 要 項 ～

- ◇ 主 催 (公財) 盛岡市スポーツ協会
- ◇ 共 催 盛岡市
- ◇ 会 場 盛岡市立総合プール内 会議室・プールサイド
盛岡市本宮5丁目3-1 ☎019-634-0450

- ◇ 開 催 日 令和7年11月4日(火)～12月25日(木)
- ◇ 時 間 10時00分～20時30分までの中で開催 (教室によって異なります)
- ◇ 募 集 人 数 10名～20名程度 (教室によって異なります)
- ◇ 参 加 料 1,606円～6,424円 (教室によって異なります)
 - ※ 詳細は別紙日程表をご覧ください。
 - ※ 参加者の都合により参加料納金後に参加ができなくなった場合、参加料の返金はできかねます。あらかじめご了承ください。

- ◇ 受付開始日 10月11日(土) 10時00分より

- ◇ 申 込 方 法 総合プール窓口にて随時受付
 - ※ 先着順の申し込みとなります。定員になり次第募集を締め切ります。
 - ※ 1回の申込で同居されているご家族以外の申込は受付できません。

- ◇ 持 ち 物 (1) 体を動かしやすい服装でお越し下さい。
(2) 教室で使用するヨガマット等の用具は、主催者が用意いたします。
個人でお持ちの方はご持参いただいてもかまいません。
(3) 汗拭き用のタオル、水分補給の飲み物は各自ご用意下さい。
(4) ステップエアロ、格闘系エクササイズ、ベーシックエアロ、ズンバ、エアロビクス
に参加の方は内履きが必要です。
(5) 呼吸で代謝UP、あしコンディショニング、リラックスヨガ・Ⅰ・Ⅱ、
コアシェイプは**裸足**で行います。
(6) 呼吸で代謝UP、あしコンディショニング、コアシェイプはバスタオルを使用し
ます、各自ご用意下さい。

- ◇ 見 学 ・ 体 験 (1) 「見学のみ」のご参加はできかねます。ご了承ください。
(2) 16歳以上対象教室ではお子様連れでのご参加はできかねます。
(3) お一人様1回まで教室を無料で体験参加することができます。(事前予約が必要)

- ◇ 欠 席 連 絡 (1) 欠席時には**参加教室の開始時刻まで**にご連絡をお願いいたします。
(2) **欠席分(連絡有り)**は、ご参加の期において他フィットネス教室への振替
することが出来ます。振替の際は事前予約が必要です。

- ◇ 傷 害 保 険 (1) 加入保険は、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社のレクリエーション傷害
保険です。
(2) 適用範囲は、教室中の事故・ケガのみになります。
(3) 適用疾病は衝突や転倒などの外傷となります。脳疾患、疾病または心神喪失、
むちうち症や腰痛で他覚症状のないものなどは、適用外となりますのでご注意
下さい。
(4) 詳しくは、盛岡市立総合プールまでお問合せ下さい。

- ◇ そ の 他
- (1) 妊娠中および妊娠の疑いがある方は受講できません。
 - (2) 着替えをされる方はプールの更衣室をご利用できますので窓口までお越しください。
 - (3) 教室受講の際は、携帯電話等、音のならない状態に設定をお願いいたします。
 - (4) 各教室の参加人数が少ない場合は、講師およびお申込いただいた全員と協議の上、教室の移動・中止または開催を決定いたします。
- ◇ 個 人 情 報
- (1) 申込書にご記入いただいた個人情報は(公財)盛岡市スポーツ協会が「個人情報保護法」に基づき厳正に管理し、今後の教室案内や保険適用時に使用いたします。
 - (2) 教室中の様子を撮影する場合がございます。撮影した写真は当プールパンフレットおよびホームページ、各教室案内チラシに掲載する場合があります。撮影および掲載を望まれない方は、あらかじめ職員までご報告下さい。
- ◇ 特 典 制 度
- (1) 複数割引
個人または同一世帯で複数の教室に申込の場合、各教室 **10%** 割引。
 - (2) 先行受付
継続者のみ 先行受付期間中にお申込みが可能となります。
(受講中教室で、定員に達してない教室のみ対象)