

**公益財団法人盛岡市スポーツ協会 盛岡市立武道館**  
**第3期 代謝アップピラティス 開催要項**

1 趣 旨 ストレッチポール、ピラティスポール等を用い、身体のストレッチ・筋力強化・バランス強化を目的とする。深い呼吸でピラティスエクササイズを実践することで、自律神経を整え理想的な姿勢・動作へと導く。

2 期 日 令和8年1月13日～3月24日 ※第3火曜は休館日の為開催はありません

|    |     |         |                        |
|----|-----|---------|------------------------|
| 1月 | 13日 | 27日     | 火曜日 10:00～11:15<br>全8回 |
| 2月 | 3日  | 10日 24日 |                        |
| 3月 | 3日  | 10日 24日 |                        |

3 会 場 盛岡市立武道館 柔道場

4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会 (盛岡市立武道館指定管理者)

<https://www.morioka-sport.or.jp>

5 共 催 盛岡市

6 参加資格 18歳以上 (高校生をのぞく)

7 募集人数 25名

8 内 容 初心者向けピラティス、ストレッチポール等を用いたエクササイズ

9 講 師 田中 真澄 (basi マットピラティスインストラクター)

越戸 淳子 (basi マットピラティスインストラクター・武道館職員)

10 参 加 料 6,000円 (消費税・傷害保険料を含む)

11 保険内容 あいおいニッセイ同和損保

死亡・後遺障害保険金額 300万円

入院保険金日額 3,000円 通院保険金日額 1,500円

12 申込方法 ○令和7年12月19日 (金) 11時～

○盛岡市立武道館まで電話 (019-654-6801) にてお申込みください。

○参加料は申し込み後 1 週間以内に納付してください。

【キャンセルについて】

○教室開始日 1 週間前を過ぎての返金はできません。 ※返金期限 1 月6日 (火)

○返金には領収書の控えが必要となります。

○感染症を理由とするキャンセルについては参加料を返金いたしません。

13 そ の 他 ○運動のできる服装で、また汗拭き用のタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。

○畳の上で行いますので、室内シューズは必要ありません。

○参加者が9名に満たない場合は中止になる事があります。

○医師から運動制限を受けている方は、参加できません。

○主催者の責めによらない理由の場合、参加料は返金いたしません。

**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・盛岡市広報等に掲載することがあります。

◎問い合わせ 〒020-0882 盛岡市住吉町3番12号  
盛岡市立武道館 TEL (019) 654-6801  
(e-mail : [siritubudoukan@morioka-sport.or.jp](mailto:siritubudoukan@morioka-sport.or.jp))