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　火曜ピラティス　開催要項

１　趣　　旨　　ストレッチポール、ピラティスボール等を用い、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９年１月１２日～令和９年３月２３日　※休講…第３火曜、その他調整あり

１月	１２日　　２６日	火曜日 10:00～11:15 全７回
２月	２日　　９日	
３月	２日　　９日　　２３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
７　募集人数　　５名程度
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　　〇令和８年１２月８日（火）１０時～
〇盛岡市立武道館まで電話（019-654-6801）にてお申込みください。
〇参加料は申し込み後１週間以内に納付してください。
【キャンセルについて】
〇教室開始日１週間前を過ぎての返金はできません。　※返金期限１月５日（火）
〇返金には領収書の控えが必要となります。
〇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　　〇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。
〇畳の上で行いますので、室内シューズは必要ありません。
〇参加者が９名に満たない場合は中止になる事があります。
〇医師から運動制限を受けている方は、参加できません。
〇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）