

公益財団法人盛岡市体育協会
盛岡体育館
平成 29 年度第 4 期ピラティス教室開催要項

- 1 趣 旨 コア（体幹）や正しい姿勢を意識しながらのゆっくりとした動きと呼吸により、身体のゆがみを整え、姿勢改善、肩こり、腰痛の解消、新陳代謝促進などを目的とし、健康・体力づくりの習慣化を図る。
- 2 内 容 姿勢改善・身体のゆがみを補正するエクササイズ
- 3 主 催 公益財団法人盛岡市体育協会（盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>）
- 4 共 催 盛岡市
- 5 主 管 盛岡体育館
- 6 期 日 平成 30 年 1 月 22 日、29 日、2 月 5 日、26 日、3 月 5 日、12 日 月曜日 全 6 回
時間 ①ピラティス教室（朝） 10：00～11：00
②ピラティス教室（夜） 19：00～20：00
- 7 会 場 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
- 8 対 象 ①18 歳以上（高校生を除く） ②高校生以上
- 9 募集定員 各 20 名
- 10 講 師 坂本洋子さん（ダンスアンドフィットネススクール Olive）
・パシフィックフィットネスアライアンス（PTA）認定ピラティスベーシック・アドバンスインストラクター
・日本エアロビック連盟指導専門委員 ・岩手県エアロビック連盟技術委員
- 11 参加料 各 4,320 円（保険料含む）
- 12 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）
- 13 申込受付 平成 29 年 12 月 19 日（火）9：00 から電話にて受付致します。
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
電話申込後、平成 30 年 1 月 14 日（日）までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払いください。
参加料をお支払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 1 月 16 日（火）以後の受講キャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
※定員に空きがある場合は、教室開始日当日まで受付しております。お問い合わせください。
- 14 その他 ○教室で使用するマットは主催側で用意致します。
○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をご持参ください。
○妊娠中の方は参加いただけません。
○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(各 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）盛岡市体育協会が行います。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）盛岡市体育協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上などに掲載することがあります。

第4期 プラティス教室開催日程

1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 休館日	16	17	18	19	20
21	22 ①	23	24	25	26	27
28	29 ②	30	31			

2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
4	5 ③	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 休館日	20	21	22	23	24
25	26 ④	27	28			

3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
4	5 ⑤	6	7	8	9	10
11	12 ⑥	13	14	15	16	17
18	19 休館日	20	21	22	23	24

①～⑥教室開催日

朝コース 10:00～11:00

夜コース 19:00～20:00