

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 期パワーヨガ教室開催要項

- 1 趣 旨 従来のヨガに筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良されたパワーヨガ。“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ことを目的とする。
- 2 内 容 パワーヨガの基本的な動作
- 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 2 月 1 日、8 日、15 日、22 日、3 月 1 日、8 日
木曜日 19:00~20:00 全6回
- 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 高校生以上
- 9 募集定員 20 名
- 10 講 師 マツムラ健康館より
- 11 参加料 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 申込方法 平成 30 年 1 月 18 日(木)9:00 より電話申込受付開始。
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 30 日(火)までに盛岡体育館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 1 月 31 日(水)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。
- 14 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)盛岡市体育協会が行います。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等に掲載することがあります。

第4期 パワーヨガ教室 開催日程

| 2月 | | | | | | |
|------------------------------------|--------|-----|-----|------|-----|-----|
| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
| | | | | 1 ① | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 ② | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 ③ | 16 | 17 |
| 18 | 19 休館日 | 20 | 21 | 22 ④ | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 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 ⑤ | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 ⑥ | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 休館日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | |
| <p>① ~ ⑥ 教室開催日 19:00~20:00</p> | | | | | | |