

第3期 楽々エアロビクス教室

開催要項

- 1 趣 旨 エアロビクスの基本動作を用いてのシェイプアップエクササイズ（有酸素運動）です
音楽にあわせて無理なく身体を動かし、脂肪燃焼やストレス解消に効果的です
- 2 期 日 平成29年8月24日～10月26日 木曜日
時間 14:30～15:30 全8回
※但し、大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 3 会 場 盛岡体育館 研修室または体育館
- 4 主 催 (公財)盛岡市体育協会 (盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>)
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 15名 (女性対象)
(応募者が最少開催人数7人に達しない場合中止となる場合があります)
- 7 講 師 桜田 正美 先生
全米エアロビクス認定インストラクター
ルナワークス シニアヨガ・乳がんリハビリヨガインストラクター
- 8 参加料 5,760円 (保険料を含む)
- 9 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)
- 10 申込方法 平成29年7月19日(水)午前10時より電話予約を受け付けます。
参加料は8月9日(水)までに盛岡体育館受付にてお支払いください。
一旦納入された参加料の返金には、領収書が必要となります。
キャンセルは8月10日(木)までとし、期日を過ぎた場合は料金を頂きます。
- 11 その他 運動のできる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物等各自ご用意ください。
医師から運動の制限を受けている方・妊娠されている方は参加できません。

お問い合わせ (盛岡体育館)

TEL 019-652-8855

Email moritai-sportsclub@morioka-taikyo.or.jp

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等に掲載することがあります。

教室開催日程表



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
20	21	22	23	24 ①	25	26
27	28	29	30	31 ②		



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	6	7 ③	8	9
10	11	12	13	14 ④	15	16
17	18	19	20	21 休講日	22	23
24	25	26	27	28 ⑤	29	30



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 ⑥	6	7
8	9	10	11	12 ⑦	13	14
15	16	17	18	19 休講日	20	21
22	23	24	25	26 ⑧	27	28
29	30	31				