

公益財団法人盛岡市体育協会
盛岡体育館
2019年度第1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 2019年5月13日、5月27日、6月3日、24日、7月1日、8日 月曜日 全6回
時間 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 16歳以上
- 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（PFA）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4,341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 2019年4月4日（木）10:00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、2019年5月6日（月）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5月7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1期 ピラティス教室開催日程

5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	6	7	8	9	10	11
12	13 ①	14	15	16	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27 ②	28	29	30	31	
6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 ③	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24 ④	25	26	27	28	29
30						
7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	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
<u>① ~ ⑥ 教室開催日</u> 19:00~20:00						