

## 体育の日

### フィットネス教室①「コンディショニング&ヨガピラティス」

#### 開催要項

- 趣 旨 数種類のエクササイズを楽しみながら、身体のコンディションを整えます。  
前半はストレッチポールで体をほぐし、後半はヨガ&ピラティスを体験します。
- 期 日 2019年10月14日 (月・祝)  
時間 13:00~14:00
- 会 場 盛岡体育館 3階研修室
- 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会 (盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-sport.or.jp>)
- 共 催 盛岡市
- 募集人数 20名 (小学4年生以上) ※小学生は保護者同伴とします。
- 講 師 盛岡市スポーツ協会 中村葉子 (盛岡体育館職員)  
日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター  
松島真奈美(盛岡体育館職員)  
AFAA マットサイエンスインストラクター
- 参加料 無料
- 申込方法 2019年9月18日(水) 午前10時より電話予約を受け付けます。  
キャンセルは10月13日(日)までにご連絡をお願い致します。
- その他 運動のできる服装で、タオル・飲み物等は各自ご用意ください。  
室内シューズはいりません。  
ポール、マットはこちらで準備いたします。  
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。

お問い合わせ先  
盛岡体育館

TEL 019-652-8855

Email [moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp](mailto:moritai-sportsclub@morioka-sport.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。

## 全体の流れ

### ■コンディショニング（約30分）

ストレッチポールをつかい、全身をほぐします。

### ■ヨガピラティス（約30分）

ヨガとピラティスの動きを体験します。