

公益財団法人 盛岡市体育協会 盛岡市市民運動公園自主事業
平成29年度 女性向け基礎トレ教室 開催要項

専門の女性トレーナーが指導します。

トレーニング室の機器を使用した有酸素トレーニングやマシントレーニング、自宅でできるトレーニング、ストレッチの方法を指導します。

- 1 主催 公益財団法人盛岡市体育協会
2 共催 盛岡市
3 主管 盛岡市市民運動公園総合体育館
4 開催期日 6月7日/14日/21日 (全3回 全て水曜日)
5 時間 10時00分～11時00分
6 会場 盛岡市市民運動公園総合体育館 (トレーニング室)
7 講師 菅野 里美 先生
*全米ストレンクス&コンディショニング協会認定 ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト
*現役のバレーボール選手として活動し、インターハイや国体の出場経験有り。
- 8 定員 6名
9 対象 18歳以上の女性
10 参加料 2,000円 (全3回 保険料含む)
11 申込 盛岡市市民運動公園総合体育館事務室、又は下記電話でお申込下さい。
申込期間： 平成29年5月1日(月)～受付開始

締切り 6月2日(金) 20時まで

- *医師から運動が制限されている方は事前にご相談ください。
*申込状況により中止する場合がございます。

- 12 服装・持物 ①服装は運動しやすいものでお願いします。また、内履きをお持ちください。
②飲み物(スポーツドリンク・お茶等)、着替え、タオルは各自でご準備ください。
- 13 個人情報
の保護 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。情報は参加者の保険会社に提供する名簿作成・連絡用に使用します。
教室の様子を撮影した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、営業活動等の目的で利用し、協会ホームページに掲載することがあります。
- 14 問合せ先 〒028-4135

盛岡市川崎字川崎1-1

盛岡市市民運動公園総合体育館

電話・FAX 019-683-1636

担当：野田 秀哲

【施設メール】 shibu-taiikukan@morioka-taikyo.or.jp

【協会ホームページ】 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>