

公益財団法人盛岡市体育協会  
盛岡体育館

## 第3期 アロマでリラックスヨガ教室

### 開催要項

- 趣 旨 アロマの香りを楽しみながら、ヨガの深い呼吸法と簡単なポーズで体の歪みを修正し、冷えや腰痛改善など、心と身体のバランスを整えます
- 期 日 平成29年8月24日～10月26日 木曜日  
時間 13:15～14:15 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。
- 会 場 盛岡体育館 研修室
- 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>)
- 共 催 盛岡市
- 募集人数 15名 (女性対象)  
(応募者が最少開催人数9人に達しない場合、中止となる場合があります)
- 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
- 参加料 5,760円 (保険料を含む)
- 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)
- 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)までに盛岡体育館窓口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、領収書の控えが必要となります。  
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。
- その他 運動のできる服装で、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](mailto: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				