

公益財団法人盛岡市体育協会
盛岡体育館

第4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11月2日～12月21日 木曜日
時間 13:15～14:15 全7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 5,040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9月20日(水)午前10時より電話予約を受け付けます。
参加料は10月25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10月26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

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
			1	2 ①	3	4
5	6	7	8	9 ②	10	11
12	13	14	15	16 ③	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 ④		
						
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 ⑤	8	9
10	11	12	13	14 ⑥	15	16
17	18	19	20	21 ⑦	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						