

公益財団法人盛岡市体育協会  
盛岡体育館

平成30年度第5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 【水曜夜コース】 全6回  
平成31年1月16日～2月20日 19:00～20:00  
【木曜昼コース】 全8回  
平成31年1月17日～3月14日 13:15～14:15  
\*各コース詳細日程は裏面をご確認ください  
\*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 両コース各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 【水曜夜コース】 4,320円  
【木曜昼コース】 5,760円 (両コース保険料含む)
- 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30年12月18日(火)午前10時より電話予約を受け付けます。  
参加料は1月13日(日)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1月12日(土)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。  
欠席の場合は他の曜日に振替えできますのでご相談ください(同教室内に限ります)。

☆お問合せ☆

TEL 019-652-8855  
E-mail [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】

\*水曜全6回コース・木曜全8回コース\*

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1月			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16 ①	17 ①	18	19
	20	21 休館日	22	23 ②	24 休講	25	26
	27	28	29	30 ③	31 ②		
2月						1	2
	3	4	5	6 ④	7 ③	8	9
	10	11	12	13 ⑤	14 ④	15	16
	17	18 休館日	19	20 ⑥	21 ⑤	22	23
	24	25	26	27	28 ⑥		
3月						1	2
	3	4	5	6	7 ⑦	8	9
	10	11	12	13	14 ⑧	15	16
	17	18 休館日	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

\*欠席された場合、1回限り振替えが可能となります\*

- ・振替え対象教室はアロマヨガ教室（受講以外の曜日）又は楽々エアロビクス教室のみとなります
- ・振替えを希望される場合は人数調整等のため必ず職員にあらかじめご連絡をお願いします

☆楽々エアロビクス教室日時・・・1/17・31・2/7・14・21・28・3/7・14（全8回）  
14時30分～15時30分（研修室にて）