

公益財団法人盛岡市体育協会
盛岡体育館
平成30年度第1期ピラティス教室開催要項

- 1 趣 旨 コア（体幹）や正しい姿勢を意識しながらのゆっくりとした動きと呼吸により、身体のゆがみを整え、姿勢改善、肩こり、腰痛の解消、新陳代謝促進などを目的とし、健康・体力づくりの習慣化を図る。
- 2 内 容 姿勢改善・身体のゆがみを補正するエクササイズ
- 3 主 催 公益財団法人盛岡市体育協会（盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>）
- 4 共 催 盛岡市
- 5 主 管 盛岡体育館
- 6 期 日 平成30年5月28日、6月4日、11日、25日、7月2日、9日 月曜日 全6回
時間 ①ピラティス教室（朝） 10:00～11:00
②ピラティス教室（夜） 19:00～20:00
- 7 会 場 盛岡体育館 3階研修室
住所：盛岡市上田3丁目 17-60 電話：019-652-8855
- 8 対 象 ①18歳以上（高校生を除く） ②16歳以上
- 9 募集定員 各20名
- 10 講 師 坂本洋子さん（ダンスアンドフィットネススクール Olive）
・パシフィックフィットネスアライアンス（PFA）認定ピラティスベーシック・アドバンスインストラクター
・日本エアロビック連盟指導専門委員 ・岩手県エアロビック連盟技術委員
- 11 参加料 各4,320円（保険料含む）
- 12 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）
- 13 申込受付 平成30年4月18日（水）9:00から電話にて受付致します。
受付電話番号 盛岡体育館 019-652-8855
電話申込後、平成30年5月20日（日）までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払いください。
参加料をお支払頂いた後に受講をキャンセルする場合には、領収書と引き換えで参加料をご返却いたします。また5月22日（火）以後の受講キャンセルはお受け致しかねますので、ご了承下さい。
※定員に空きがある場合は、教室開始日当日まで受付しております。お問い合わせください。
- 14 その他 ○教室で使用するマットは主催側で用意致します。
○運動の出来る服装で、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。
○妊娠中の方は参加いただけません。
○講師の都合等により、日程が変更になる場合があります。
○申込みが最少施行人数(各7名)に満たない場合、開催を中止する事があります。

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などに掲載することがあります。

第 1 期 プラティス教室開催日程

5 月						
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	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 休館日	22	23	24	25	26
27	28 ①	29	30	31		
6 月						
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 ②	5	6	7	8	9
10	11 ③	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24	25 ④	26	27	28	29	30
7 月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ⑤	3	4	5	6	7
8	9 ⑥	10	11	12	13	14
15	16	17 休館日	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
<p>① ~ ⑥ 教室開催日</p> <p>朝コース 10:00~11:00</p> <p>夜コース 19:00~20:00</p>						