

公益財団法人盛岡市体育協会  
盛岡体育館  
平成30年度第3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11月5日、12日、26日、12月3日、10日 月曜日 全5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3,600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10月4日（木）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10月29日（月）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10月30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3期 ピラティス教室開催日程

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

## 12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	4	5	6	7	8
9	10 ⑤	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

①～⑤ 教室開催日

朝コース 10:00～11:00

夜コース 19:00～20:00