

公益財団法人盛岡市体育協会  
盛岡体育館  
平成 30 年度第 4 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 31 年 1 月 28 日、2 月 4 日、25 日、3 月 4 日、11 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 1 月 21 日（火）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 31 年 1 月 21 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 1 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4期 ピラティス教室開催日程

| 1月   |        |       |       |       |     |     |
|--|--------|-------|-------|-------|-----|-----|
| 日曜日  | 月曜日    | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日 | 土曜日 |
|  |        | 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    | 17    | 18  | 19  |
| 20   | 21 休館日 | 22    | 23    | 24    | 25  | 26  |
| 27   | 28 ①   | 29    | 30    | 31    |     |     |
| 2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     | 12    | 13    | 14    | 15  | 16  |
| 17   | 18 休館日 | 19    | 20    | 21    | 22  | 23  |
| 24   | 25 ③   | 26    | 27    | 28    |     |     |
| 3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   | 11 ⑤   | 12    | 13    | 14    | 15  | 16  |
| 17   | 18 休館日 | 19    | 20    | 21    | 22  | 23  |
| 24   | 25     | 26    | 27    | 28    | 29  | 30  |
| 31   |        |       |       |       |     |     |
| <p>① ~ ⑤ 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> |        |       |       |       |     |     |