

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 期パワーヨガ教室開催要項

- 1 趣 旨 従来のヨガに筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良されたパワーヨガ。“動”と“静”のポーズを流れるように連続して行うことで、効率的に新陳代謝を促進し、また自律神経への働きかけにより、集中力の強化、ストレス解消を図ることを目的とする。
- 2 内 容 パワーヨガの基本的な動作
- 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 1 日、8 日、15 日、22 日、29 日、12 月 6 日
木曜日 19:00~20:00 全6回
- 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 高校生以上
- 9 募集定員 20 名
- 10 講 師 マツムラ健康館より
- 11 参加料 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 申込方法 平成 30 年 10 月 9 日(火)9:00 より電話申込受付開始。
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 28 日(日)までに盛岡体育館窓口にて参加料をお支払い下さい。
参加料を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 29 日(月)以後のキャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
※定員まで空きがある場合、教室開始日当日まで受付しております。お問合せください。
- 14 その他
 - ・教室で使用するマットは主催側で用意いたします。
 - ・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。
 - ・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(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。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。

第3期 パワーヨガ教室 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 ①	2	3
4	5	6	7	8 ②	9	10
11	12	13	14	15 ③	16	17
18	19 休館日	20	21	22 ④	23	24
25	26	27	28	29 ⑤	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	5	6 ⑥	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 休館
30 休館	31 休館					
<p>① ~ ⑥ 教室開催日 19:00~20:00</p>						