

平成30年度第5期 楽々エアロビクス教室

開催要項

- 1 趣 旨 エアロビクスの基本動作を用いてのシェイプアップエクササイズ（有酸素運動）です
音楽にあわせて無理なく身体を動かし、脂肪燃焼やストレス解消に効果的です
- 2 期 日 平成31年1月17日～3月14日 木曜日
時間 14:30～15:30 全8回
※但し、大会等で日程の変更が生じる場合があります。
- 3 会 場 盛岡体育館 研修室または体育館
- 4 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>)
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 15名 (女性対象)
(応募者が最少開催人数7人に達しない場合中止となる場合があります)
- 7 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
- 8 参加料 5,760円 (保険料を含む)
- 9 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)
- 10 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)までに盛岡体育館受付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。
- 11 その他 運動のできる服装で、室内シューズ・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・妊娠されている方は参加できません。

お問い合わせ (盛岡体育館)

TEL 019-652-8855

Email 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】

	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	17 ①	18	19
	20	21 休館日	22	23	24 休講	25	26
	27	28	29	30	31 ②		
2月						1	2
	3	4	5	6	7 ③	8	9
	10	11	12	13	14 ④	15	16
	17	18 休館日	19	20	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でリラックスヨガ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

☆アロマヨガ教室・・【木曜・昼コース】1/17~3/14 (全8回) 13時15分~14時15分

【水曜・夜コース】1/16~2/20 (全6回) 19時~20時