

公益財団法人盛岡市体育協会  
盛岡体育館

2019年度 月1フィットネス教室

開催要項

- 1 趣 旨 脂肪燃焼やストレス発散、シェイプアップを目的に、ボクシングの動きによる有酸素運動と全身の筋力トレーニングをバランスよく行います。  
音楽にあわせて無理なく楽しく身体を動かします。
- 2 期 日 2019年9月20日 (金)  
時間 19:30~20:30
- 3 会 場 盛岡体育館 3階研修室
- 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 20名 (18歳以上 ※高校生以下不可)  
(応募者が最少開催人数4名に満たない場合は、開催が中止となる場合がございます)
- 7 講 師 盛岡市体育協会 飛澤英明 (盛岡体育館職員)  
日本スポーツ協会 公認ジュニアスポーツ指導員/公認スポーツリーダー  
赤十字ベーシックライフサポーター  
日本SAQ協会 認定レベル1インストラクター
- 8 参加料 540円 (保険料込)
- 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 2019年9月4日 (水) 午前10時より電話予約を受け付けます。  
参加料は9月20日 (金) までに盛岡体育館窓口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、領収書の控えが必要となります。  
当日のキャンセルはお受け致しかねますのでご了承下さい。
- 11 その他 運動の出来る服装で、室内シューズ・汗拭き用タオル・飲み物等をご持参ください。  
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。

お問い合わせ先  
盛岡体育館

TEL 019-652-8855

Email [moritai-sportsclub@morioka-taikyo.or.jp](mailto: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。

## 《教室全体の流れ》

### ■ウォーミングアップ（約5分）

音楽に合わせてながら、簡単な運動で全身を温めます。

メインのトレーニングで行う種目なども簡単に説明しながら行います。

### ■トレーニングパート（約20分） ※ヨガマット使用

音楽に合わせてながら、全身の筋力トレーニングを行います。

上半身、下半身、お腹まわりをバランスよくトレーニングしていきます。

### ■ボクシングパート（約20分）

音楽に合わせてながら、ボクシングの基本動作を行います。

ジャブやストレート、ダッキングなど全身を使う動きが多いので、シェイプアップやストレス発散に効果的です。

### ■クールダウン（約5分） ※ヨガマット使用

リラックスしながら全身のストレッチを行います。

たくさん動いた後はしっかりストレッチまで行って終わりましょう。

※休憩は適宜とっていきますが、ご自身のタイミングで無理せず休憩をとりましょう。

## 《今後の予定》

★10月30日（水）19：30～20：30★

※大会や教室スケジュール等により変更となる場合があります。

音楽に合わせてながら、楽しく身体を動かして、シェイプアップ、ストレス発散しましょう！

脂肪燃焼したい方、シェイプアップしたい方、筋力アップしたい方・・・。

継続は力なり！

月に1回ずつでも続けてみませんか？

どんな目的でも構いません。お気軽にご参加下さい。

皆様のご参加を心よりお待ちしております（^\_\_^）♪