

もりおか
朝・夕活

☀️🌙 2020

 Sport in Life



自分をリフレッシュしよう



ピラティス 体験会


令和2年度盛岡市市民協働推進事業補助金事業



●写真はイメージです

ピラティスはケガのリハビリから派生したエクササイズで、誰でもいつでも始められる運動です。自分の呼吸と骨格を意識して身体を動かすことで、姿勢が整い、心も整ってきます。

	日程	時間	会場
1 クール	10月10日	朝活 	盛岡市上田公民館 (第1,2和室) 盛岡市上田4-1-1
	10月24日		
	10月31日		
2 クール	11月14日	各土曜日 	盛岡市上田公民館 (第1,2和室) 盛岡市上田4-1-1
	11月21日		
	11月28日		
3 クール	12月12日	10:00 ~ 11:00	盛岡市中央公民館 (地階音楽室) 盛岡市愛宕町14-1
	12月19日		
	12月26日		

	日程	時間	会場
1 クール	10月 8日	夕活 	盛岡市中央公民館 (地階音楽室) 盛岡市愛宕町14-1
	10月22日		
	10月29日		
2 クール	11月12日	各木曜日 	盛岡市中央公民館 (地階音楽室) 盛岡市愛宕町14-1
	11月19日		
	11月26日		
3 クール	12月 3日	19:00 ~ 20:00	盛岡市キャラホール 都南公民館(3階和室) 盛岡市永井24-10-1
	12月10日		
	12月24日		



<感染症予防のための注意事項>
新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症予防のため、ご来場いただく皆さまには以下の注意事項にご協力をお願い致します。

- マスクの着用 ●手指消毒
- 発熱等症状のあるお客様や開催日前2週間以内に県外に往来のあるお客様は恐れ入りますがご参加を控えて頂きます。
- 今後の状況の変化に伴い、イベントの中止・内容を変更させていただく場合がございます。

参加対象者 20歳～64歳の盛岡市民(医師による運動制限のない方) **参加費無料** ●定員/各クール15名(先着順)

※運動に適した服装と汗拭きタオル、飲料水、ヨガマット(バスタオル可)のご準備をお願いします。

●主催:(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会・盛岡市保健所健康増進課/共催:盛岡市

申込先 下記ホームページの申込フォームからお申込みください。受付開始/10月3日(土)
<http://www.morispo.net/r2asakatuyuukatu/>

お問い合わせ (一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 TEL.019-613-3400
〒020-0066 盛岡市上田3-16-70 盛岡体育館内 月～木(13:30～17:00)

●1クール毎のお申込みとなります。
●お申込みは各クールの初日の3日前までお願い致します。

お申込みはコチラ

