

公益財団法人盛岡市スポーツ協会

盛岡体育館

令和7年度第1期ボディコンディショニング教室開催要項

- 1 趣 旨 身体を調整＝（コンディショニング）し、ピラティスやヨガのメソッドを取り入れ、身体が動くための準備、整えるクラスです。快適な身体作りをしたい方にオススメです。
- 2 主 催 公益財団法人盛岡市スポーツ協会（盛岡体育館指定管理者 <https://morioka-sport.or.jp>）
- 3 共 催 盛岡市
- 4 主 管 盛岡体育館
- 5 期 日 令和7年 ① 4月 3日 ② 4月10日 ③ 4月17日
④ 4月24日 ⑤ 5月 8日 ⑥ 5月22日 木曜日 全6回
時間 10：15～11：15
- 6 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
- 7 対 象 18歳以上
- 8 募集定員 10名
- 9 講 師 坂本洋子さん（Conditioning Olive 代表）
 - ・BESJ マットワークインストラクター・全米ヨガアライアンス RYT200 取得
 - ・ケンハラクマ アシュタンガヨガ初級・中級指導者
- 10 参加料 4,800円（保険料含む）
- 11 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）
- 12 申込受付 令和7年3月20日（木）10：00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、令和7年4月3日（木）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は、領収書と引き換えで参加料をご返金致します。4月3日（木）以降の受講キャンセルはお受け致しかねますので、ご了承ください。
※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。
- 13 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(6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）盛岡市スポーツ協会が行います。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）盛岡市スポーツ協会に帰属します。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。

4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 ① | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10② | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17③ | 18 | 19 |
| 20 | 21 休館日 | 22 | 23 | 24④ | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

5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 | 7 | 8 ⑤ | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 休館日 | 20 | 21 | 22⑥ | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

10:15~11:15