

公益財団法人盛岡市スポーツ協会

ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）

令和7年度 第1期マタニティヨガ教室～ママになる1つの準備～ 開催要項

- 1 趣 旨 母子のつながりを実感しながら、優しいヨガの動きや呼吸を行うことで、親子の絆を育みます。
また、妊娠中に起こりやすいマイナートラブルを緩和したり、血流を良くすることで心身共に健康に過ごし、安産力を高めます。
- 2 主 催 公益財団法人盛岡市スポーツ協会
(ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）指定管理者 <https://morioka-sport.or.jp>)
- 3 共 催 盛岡市
- 4 主 管 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館）
- 5 期 日 令和7年5月8・15・22日、6月12・19・26日
木曜日 11:00～12:30 全6回
- 6 会 場 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館） 3階体力測定室
住所：盛岡市上田3丁目 17-60 電話：019-652-8855
- 7 対 象 妊娠 16 週以降で医師に許可を得ている方
- 8 募集定員 10 名
- 9 講 師 浅沼 絵美 （盛岡市生涯学習指導者、資格：ハタヨガ、産前産後ヨガ、ベビーヨガ）
- 10 参 加 料 5,400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 申込方法 令和7年4月4日(金) 10:00 より電話申込受付開始。
受付電話番号 ムセンコネクトもりおかアリーナ（盛岡体育館） 019-652-8855
電話申込後、令和7年5月2日(金)までに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。また令和7年5月2日(金)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。
- 13 そ の 他
 - ・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。
 - ・教室で使用するマットは主催側で用意いたします。
 - ・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組)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。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等に掲載することがあります。

第1期 マタニティヨガ教室 開催日程

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	①8	9	10
11	12	13	14	②15	16	17
18	休館日 19	20	21	③22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	④12	13	14
15	休館日 16	17	18	⑤19	20	21
22	23	24	25	⑥26	27	28
29	30					

① ～ ⑥教室開催日 木曜日 11:00 ～ 12:30