

# ピラティス


## 体験会

自分をリフレッシュしよう



●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
朝活第1回	2021年 11月27日(土)	 朝活 各土曜日 10:00~11:00	盛岡市見前南地区公民館 (盛岡市西見前13-50)
第2回	12月11日(土)		
第3回	2022年 1月15日(土)		
第4回	1月22日(土)		

	日程	時間	会場
夕活第1回	2021年 12月 9日(木)	 夕活 各木曜日 19:00~20:00	盛岡市高松地区保健センター (盛岡市上田字毛無森2-11)
第2回	12月16日(木)		
第3回	2022年 1月13日(木)		
第4回	1月20日(木)		



<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~59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/各会場15名/回 **★要予約**

※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/11月18日(木)AM10:00~  
<http://www.morispo.net/2021-pilates/>

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丁目-17-60 盛岡体育館内 月~木(13:30~17:00)

●お申込みは各期日の3日前までをお願いします。

お申込みはコチラ

