



第 3 期 定期スポーツ教室のご案内（一般向け）

種目 (対象)	昼ヨガ 3 (一般)	やさしい 太極拳 (一般)	健康水中 エアロ 3 (一般)	かんたん！ ソフトエアロ 3 (一般)	夜ヨガ 3 (中学生以上)
開講日	1/8, 15, 29 2/5, 12, 26 3/12, 19 3/26 火曜日 9回	1/9, 30 2/6, 13, 27 3/6, 20, 27 水曜日 8回	1/9, 16, 30 2/6, 13, 20 2/27 3/6, 13, 20 水曜日 10回	1/25 2/1, 8, 15 3/1, 8, 15 3/22, 29 金曜日 9回	1/25 2/1, 8, 15 2/22 3/1, 8, 15 3/22, 29 金曜日 10回
開講時間	12:15～13:15	18:30～20:00	10:30～12:00	10:00～11:30	19:00～20:00
受講料	2,430 円	2,560 円	6,200 円	2,880 円	2,700 円
会 場	第 3 競技場	第 3 競技場	25m温水プール	第 3 競技場	第 3 競技場
定 員	70 名	50 名	40 名	90 名	90 名
抽選日時	12/17(月) 14:45	12/17(月) 15:15	12/17(月) 14:30	1/4(金) 14:00	1/4(金) 14:15
内 容	健康増進を目的とした教室です。呼吸法による健康法を中心に行います。お気軽にご参加いただけます。	健康長寿をめざし、内臓を強化する八段錦、体を柔らかく動かす太極拳、体の中を伸ばす練功 18 法、姿勢を良くして心身の若返りを!!	水の特性を活かした、どなたでもマイペースで楽しく出来る水中運動を行います。体力の保持増進を図ります。	ご高齢の方でも無理なく参加いただける教室です。運動の強度を抑え楽しく健康・体力の保持増進を図ります。初心者歓迎！	健康増進を目的とした教室です。呼吸法による健康法を中心に行います。お勤め帰りの方でもお気軽に参加いただけます。

※受講対象一般とは、「15歳以上（中学生を除く）」となります。※各教室は災害補償制度を設けております。

※申込みは「名古屋市電子申請サービス（インターネット）」もしくは「往復はがき」にて行います（裏面参照）。

お問合せ先 日本ガイシホール管理事務室

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5-1-16

Tel (052) 614-3111 Fax (052) 614-3120 <http://www.nespa.or.jp/hall/>



【指定管理者】名古屋市総合体育館 NK 共同事業体

代表団体（公財）名古屋市教育スポーツ協会 <http://www.nespa.or.jp>



★下記のいずれかの方法でお申し込みください。**抽選日前日必着**

【往復はがき】・・・往信裏面に①教室名②参加者の氏名（ふりがな）③年齢・性別

現在受付中！

④住所 ⑤電話番号 をご記入いただき、返信用表面に申込者の郵便番号・住所・氏名をご記入のうえ、日本ガイシホール管理事務室まで送付してください。

【下記参照】

※はがき1枚につき1教室1人のお申し込みとなります。

【インターネット】・・・名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。【下記参照】

**11月11日(日)より
受付開始！**

パソコン用：<https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

携帯電話用：<https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

携帯電話から
簡単アクセス



電子申請サービス

※仮登録しただけでは申込みが完了したことはありません。

※同一教室への重複したお申し込みは無効となります。

※応募者が定員を超えた場合は、**管理事務室で公開抽選**を行います。定員に達しない場合は抽選日時以降も随時受付いたします。

※定員に達しない場合、**申込締切り後も受付**（窓口及び電話受付・先着順）を行い、定員に達し次第締め切ります。

※お支払いいただいた受講料は**原則お返しできません**。

※お申し込みいただいた個人情報については、**当教室の開催事務以外には使用いたしません**。

※ご来場いただいての受付も可能です。**返信用の官製ハガキ**をご持参願います。

【はがき記入例】

◆往信表面

◆返信裏面

◆返信表面

◆往信裏面

申込先 〒457-0833 名古屋市南区 東又兵卫町 5-1-16 日本ガイシホール 管理事務室	未記入	申込みされる方の 郵便番号 住所・氏名 （ 抽選結果の お届け先です ）	①教室名 ②参加者名（ふりがな） ③年齢(学年) 性別 ④住所 ⑤電話番号
---	------------	---	--

【インターネットの登録方法】＊主催者から探す場合

