

令和3年度第1期スポーツ教室のご案内

3月1日(月)より受付開始!

教室名	親子 リトミック体操	ベビー マッサージ	親子ベビー スイミング	キッズスイム火曜1 A(16:30~)・B(17:40~)	キッズスイム木曜1 A(16:30~)・B(17:40~)	サタデー水泳1	ジュニア卓球	跳び箱・鉄棒 チャレンジ
対象	2・3歳児と 保護者	1歳未満の乳児と 保護者	1・2歳児と 保護者	小学生			小学4年生~中学生	小学1年生~ 小学3年生
	※年齢は開講初日を基準とします。							
開講日	5/12、19、26 6/2、9 水曜日5回	5/12、19、26 6/2、9 水曜日5回	5/10、24 6/14、28 7/12 月曜日5回	5/11、18、25 6/1、8、15、29 7/6、13、20 火曜日10回	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15 木曜日10回	5/8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10 土曜日10回	2021年4/24、5/8、22 6/19、26、7/17、9/4、 10/30、11/6、12/4、18 2022年1/22、2/5、19、26 土曜日15回	4/24、5/8、22 6/19、26 土曜日5回
開講時間	9:30~10:30	11:00~12:00	11:00~12:00	A:16:30~17:30 B:17:40~18:40	A:16:30~17:30 B:17:40~18:40	9:00~10:00	10:15~11:45	9:00~9:50
受講料	2,750円	3,100円	3,900円	5,000円	5,000円	6,000円	7,650円	4,100円
会場	日本ガイシフォーラム第1・2和室		25m温水プール			第3競技場		
定員	15組	15組	20組	A:36名 B:36名	A:36名 B:36名	36名	50名	20名
抽選日時	4/21(水) 14:15	4/21(水) 14:30	4/19(月) 14:00	4/20(火) A:14:00 B:14:15	4/22(木) A:14:00 B:14:15	4/17(土) 14:00	4/10(土) 14:15	4/10(土) 14:00
内容	リズムに合わせて親子で体操することでお子様の体力づくり、親子で心と体のリフレッシュを実感できます。	赤ちゃんに話しかけながら優しくマッサージします。赤ちゃんの身体を整えると同時に親子のスキンシップを楽しみましょう!!	水慣れから始め親子のスキンシップも図れます。水中で全身を動かすことにより血流がよくなり、新陳代謝を高め心肺も丈夫になります。	水遊びから始め、恐怖心を徐々に取り除きながら、泳ぎの基礎を学んでいただく教室です。 初心者大歓迎!! NESPA泳力認定実施中!! ※A/B両方の申込みはできません。		卓球の基礎を学び、技術と体力の向上を図ります。心身共に健康な体づくりを目指します!!		跳び箱や鉄棒のコツを学び、「できた」という喜びを感じましょう!!

※各教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。

※教室開催時において、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を優先させていただきます。

※来館時は、できるだけマスクを着用してください。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、教室の開催を中止する場合があります。

【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/index.html>

【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/>

令和3年度第1期スポーツ教室のご案内

3月1日(月)より受付開始!

教室名	昼ヨガ1	エアロの時間です1	健康水中エアロ1	かんたん! ソフトエアロ	姿勢・体質改善	夜ヨガ1	初心者のためのアーチェリー1
対 象	一般(15歳以上(中学生を除く))					中学生以上	
開 講 日	5/11、18、25 6/1、15、22、29 7/13、20、27 火曜日10回	5/11、18、25 6/1、15、22、29 7/13、20、27 火曜日10回	5/12、19、26 6/2、9、16、30 7/7、14、21 水曜日10回	4/23、30 5/7、14、21 6/4、25 7/2、9、30 金曜日10回	5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16 金曜日10回	5/7、14、21、28 6/4、18、25 7/2、9、16 金曜日10回	5/11、18、25 6/1、8、15、22、29 火曜日8回
開講時間	12:15~13:15	13:30~14:30	10:30~12:00	10:00~11:30	13:30~15:00	19:30~20:30	18:30~20:30
受 講 料	3,000円	3,000円	6,400円	3,300円	3,300円	3,000円	4,400円
会 場	第3競技場		25m温水プール	第3競技場	トレーニング室 健康相談室 他	第3競技場	アーチェリー場
定 員	70名	70名	40名	70名	15名	70名	30名
抽 選 日 時	4/20(火) 14:30	4/20(火) 14:45	4/21(水) 14:00	4/9(金) 14:00	4/22(木) 14:30	4/17(土) 14:15	4/20(火) 15:00
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を行います。気軽にご参加いただけます。	コロナ禍で体がなまり調子がよくない状態を、楽しく音楽に合わせて改善できるようにレッスンします。	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、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!	「食事・運動・休養」の3方面から学んでいただく講義・実践を交えた教室です。体力及び身体バランス測定や食事診断も行います!	呼吸法による健康法を中心に行います。心と体の開放をはかり、健康増進を目的とした教室です。お勤め帰りの方でも気軽に参加いただけます。	アーチェリー用具の扱いと基礎的な射法を習得しながら、アーチェリーの楽しさを体験してみましよう!

※各教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。
 ※教室開催時において、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を優先させていただきます。
 ※来館時は、できるだけマスクを着用してください。
 ※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。
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、教室の開催を中止する場合があります。

【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/index.html>
 【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)※親子リトミック体操、ベビーマッサージ、

親子ベビースイミングについては、お子様と保護者の氏名(ふりがな) ③年齢(学年)・性別 ④住所

⑤電話番号 ⑥NESPA認定級もしくはおおよその泳力(キッズスイム、サタデー水泳の申込みの場合)

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。

※はがき1枚につき1教室1人のお申し込みとなります。

※令和元年10月1日より郵便料金に変更になっております。ご注意ください。

【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。

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

<http://www.nespa.or.jp/lecture/event.html>

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

注意: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。

電子申請サービス

携帯電話から
簡単アクセス⇒



※同一教室への重複したお申し込みは無効となります。

※同一曜日教室(キッズスイム)のAとB両方のクラスへのお申し込みは出来かねます。

※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、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。

※ご来場いただいていたの受付も可能です。返信用の郵便ハガキをご持参願います。