



## 3月1日(火)より 受付開始!

### 令和4年度第1期スポーツ教室のご案内

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1	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	4/26、5/10 5/17、24 6/7、14、21、28 7/5、12 火曜日10回	4/26、5/10 5/17、24 6/7、14、21、28 7/5、12 火曜日10回	5/11、18、25 6/1、8、15、29 7/6、13、20 水曜日10回	4/22、5/6、13 5/20、27、6/10 6/17、24、7/8 7/15 金曜日10回	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15 金曜日10回	4/22、5/6、13 5/20、27、6/10 6/17、7/8、15 金曜日9回	5/10、17、24 5/31、6/7、14 6/21、28 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	2,700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	90名	15名	90名	30名
抽選日時	4/6(水) 10:00	4/6(水) 10:15	4/19(火) 11:00	4/6(水) 10:30	4/19(火) 11:30	4/6(水) 10:45	4/19(火) 11:15
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。	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をします。	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。	「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。	アーチェリー用具の扱いと基本的な射法を習得しながら、アーチェリーの楽しさを体験できます。
講師(予定)	スマイルヨガスタジオ 指導員	脇本 真由美	WATER WORLD 近藤 加奈恵	あい・愛マインド 有賀 稚枝	日本ガイシホール 職員ほか	スマイルヨガスタジオ 指導員	名古屋市アーチェリー 協会指導員
名古屋市 電子申請 二次元 コード	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1 	姿勢・体質改善 	夜ヨガ1 	初心者のためのアーチェリー1 

※二次元コードを利用する場合は、教室名を確認のうえアクセスしてください。  
 ※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。  
 ※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】**

下記の記入例を参考に必要事項を記入のうえ、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。

《記入例》

◆往信表面	◆返信裏面	◆返信表面	◆往信裏面
〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町 5-1-16  日本ガイシホール 管理事務室	未記入	申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名 抽選結果のお届け先です。	①教室名 ②参加者の氏名（ふりがな） ③年齢（学年） ④性別（任意） ⑤住所 ⑥電話番号

**【電子申請サービス】**

※携帯の場合⇒表面(ご案内)にある各教室の二次元コードからアクセスしてください。

※パソコンの場合⇒下記URLをクリックしてください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/proc-search?q=%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%82%B7%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%AB>

※同一人物による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、申込締め切り後も窓口もしくは電話にて受付(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、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。

※ご来館いただいてのお申し込みも可能です。返信用のはがきをご持参ください。