

7月1日(金)より 受付開始!

令和4年度第2期スポーツ教室のご案内

教室名	昼ヨガ2	エアロの時間です2	たのしい! バウンドテニス	かんたん! ソフトエアロ2	夜ヨガ2	初心者のための アーチェリー2	
対象	一般(15歳以上(中学生を除く))				中学生以上		
開講日	9/6、13、20、27 10/4、11、18、25、 11/1、8 火曜日10回	9/8、29 10/6、20、27 11/10、17、24 木曜日8回	9/9、16 10/21、11/4 11/11、18、25 12/2、9、16 金曜日10回	9/9、16 10/7、21、28 11/4、11、18、25 12/2 金曜日10回	9/6、13、20、27 10/4、11、18、25 火曜日8回		
開講時間	12:15~13:15	13:30~14:30	9:45~11:45	10:00~11:30	19:00~20:00	18:30~20:30	
受講料	3,000円	3,000円	2,720円	3,300円	3,000円	4,400円	
会場	第3競技場					アーチェリー場	
定員	70名	70名	25名	90名	90名	30名	
抽選日時	8/12(金) 10:00	8/12(金) 10:15	8/12(金) 10:45	8/12(金) 11:00	8/12(金) 11:15	8/12(金) 11:45	
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。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。	初心者からどなたでも楽しめるスポーツです。楽しく体を動かし、リフレッシュしませんか!!	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。	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 笠間 愛子	脇本 真由美	名古屋市バウンドテニス 協会指導員	あい・愛マインド 有賀 稚枝	スマイルヨガスタジオ 水谷 恵美	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2 	エアロの時間です2 	たのしい!バウンドテニス 	かんたん!ソフトエアロ2 	夜ヨガ2 	初心者のためのアーチェリー2 	

※教室名をご確認のうえ、二次元コードから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、教室の開講時間を変更もしくは開催を中止する場合があります。

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

【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
<https://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 <https://www.nespa.or.jp/>