

令和4年度第2期スポーツ教室のご案内

7月1日(金)より 受付開始!

教室名	キッズスイム火曜2		キッズスイム木曜2		サタデー水泳2	健康水中エアロ2	美と健康のための女性水中エアロ	女性のための水中ウォーキング
	A	B	A	B				
対象	小学生				一般(15歳以上) 中学生を除く	一般女性		
開講日	9/6、13、20、27 10/4、11、18、25 11/1、8 火曜日10回		9/8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10、17 木曜日10回		9/10、24、 10/1、8、15、22 11/5、12、19、26 土曜日10回	9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9 水曜日10回	9/9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11、18 金曜日10回	9/12、10/24、11/14 11/28、12/12 1/23、2/13、27 3/13、27 月曜日10回
開講時間	16:30~17:30	17:40~18:40	16:30~17:30	17:40~18:40	9:00~10:00	10:30~12:00	18:30~20:00	11:00~12:00
受講料	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	6,000円	6,400円	6,400円	6,600円
会場	25m温水プール							
定員	36名	36名	36名	36名	36名	40名	40名	15名
抽選日時	8/14(日) 10:00	8/14(日) 10:15	8/14(日) 10:30	8/14(日) 10:45	8/14(日) 11:30	8/14(日) 11:00	8/14(日) 11:15	8/14(日) 11:45
内容	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!! ※同一曜日のA/B両方の申込みはできません。					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。	水中で体を動かして気分爽快に。心身ともにリフレッシュしましょう!! 女性だけの教室です。 初心者大歓迎!!	女性の方を対象 とした股関節・膝関節痛の予防のための水中ウォーキングを紹介・実践します。
講師(予定)	名古屋市水泳連盟指導員					WATER WORLD 近藤 加奈恵		NPO法人健康支援 エクササイズ協会指導員
名古屋市電子申請二次元コード	キッズスイム火曜2A 	キッズスイム火曜2B 	キッズスイム木曜2A 	キッズスイム木曜2B 	サタデー水泳2 	健康水中エアロ2 	美と健康のための女性水中エアロ 	女性のための水中ウォーキング 

※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/>