



7月1日(土)より
受付開始!

令和5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	かんたん！ソフトエアロ2	はじめてのピラティス	ピラティス	たのしい！バウンドテニス	夜ヨガ2	初心者・中級者のためのアーチェリー
対 象	一般(15歳以上(中学生を除く))						中学生以上	
開 講 日	9/12、19、26、 10/3、10、17、24、31、 11/14、21 火曜日10回	9/15、22、 10/6、20、27、 11/10、17、24、 12/1、15 金曜日10回	9/15、22、 10/6、20、27、 11/10、17、24、 12/1、15 金曜日10回	9/7、14、21、28 10/5、12、19、26、 11/2、9 木曜日10回	9/7、14、21、 10/5、12、26、 11/2、9、30 12/14 木曜日10回	9/7、14、21、 10/5、12、26、 11/2、9、30 12/14 木曜日10回	9/8、15、22、 10/6、13、20、27 11/10、17、24 金曜日10回	9/12、19、26、 10/3、10、17、24、 31 火曜日8回
開講時間	12:15～13:15	13:30～14:30	10:00～11:30	13:30～14:15	14:45～15:45	9:45～11:45	19:00～20:00	18:30～20:30
受 講 料	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円	5,000円	3,400円	3,300円	4,400円
会 場	第3競技場			日本ガイシフォーラム第1・2和室		第3競技場		アーチェリー場
定 員	70名	70名	90名	30名	30名	25名	90名	30名
抽選日時	8/26(土) 10:00	8/26(土) 10:15	8/26(土) 10:45	8/16(水) 11:00	8/16(水) 11:15	8/16(水) 10:00	8/16(水) 10:15	8/26(土) 11:00
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行います。	軽快な音楽に合わせて楽しく無理なく身体を動かし、健康・体力の維持増進につなげます。初心者大歓迎！	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。	ストレッチを中心とした動作で筋肉を緩め、快調な体を作ります。初めてピラティスを体験される方にオススメです！	ピラティスや運動に慣れている方向けの教室です。1時間でストレッチから強化まで全身を動かします。	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！！	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	あい・愛マインド 有賀 稚枝	スタジオnano 講師	スタジオnano 講師	名古屋市バウンドテニス 協会指導員	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
名古屋市電子申請コード	昼ヨガ2 	エアロの時間です2 	かんたん！ソフトエアロ2 	はじめてのピラティス 	ピラティス 	たのしい！バウンドテニス 	夜ヨガ2 	アーチェリー

※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。
※各教室、抽選日時の前日が申込締切日になりますのでご注意ください。

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/>

