

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	健康水泳木曜午後	おとなアーティスティック スイミング	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
対 象	一般	25m以上泳げる一般の方	一般	一般女性	一般女性
開 講 日	9/14、21、28、 10/5、12、19、26、 11/2、9、16 木曜日10回	10/4、11、18、25 11/1、8、15、22 水曜日8回	9/13、20、27、 10/4、11、18、25 11/1、8、15 水曜日10回	9/15、22、29 10/6、13、20、27 11/10、17、24 金曜日10回	9/11、10/23、 11/13、27、12/11、25、 1/22、2/26、3/11、25 月曜日10回
開講時間	13:30～15:00	12:30～14:00	10:30～12:00	18:30～20:00	11:00～12:00
受 講 料	6,600円	5,280円	6,600円	6,600円	6,600円
会 場	25m温水プール				
定 員	20名	15名	40名	40名	15名
抽選日時	8/19(土) 10:30	9/16(土) 10:15	8/19(土) 10:45	8/19(土) 11:00	8/19(土) 11:15
内 容	初級者から中・上級者まで、クラス別に 分かれて4泳法を練習します。運動不 足の解消や健康体力づくりを目指しま す。	初心者向けのアーティスティックスイミングの教室 です。(旧シンクナイズドスイミング) 音楽にあわせてみんなで動きをあわ せて泳ぎます。	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。	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！！初心 者大歓迎！！ ※女性専用の教室です。	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 実践します。 ※女性専用の教室です。
講師(予定)	名古屋市水泳連盟指導員		WATER WORLD 近藤 加奈恵		
名古屋市 電子申請 二次元 コード	健康水泳木曜午後 	おとなアーティスティックスイミング 	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。
※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
<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/>

