

令和5年度第3期スポーツ教室のご案内

11月1日(水)より
受付開始!

教室名	昼ヨガ3	エアロの時間です3	かんたん! ソフトエアロ3	夜ヨガ3	健康水泳 木曜午後	健康水中エアロ3
対象	一般(15歳以上(中学生を除く))			中学生以上	一般	
開講日	1/9、23、30、 2/13、20、 3/5、12、26 火曜日8回	1/9、23、30、 2/13、20、 3/5、12、26 火曜日8回	1/5、2/2、9、16、 3/15、29 金曜日6回	1/5、2/2、9、16、 3/8、15、29 金曜日7回	1/11、18、25、 2/1、8、15、22、 2/29、3/7、14 木曜日10回	1/10、24、31、 2/7、14、21、28、 3/6、13、27 水曜日10回
開講時間	12:15~13:15	13:30~14:30	10:00~11:30	19:00~20:00	13:30~15:00	10:30~12:00
受講料	2,640円	2,640円	1,980円	2,310円	6,600円	6,600円
会場	第3競技場				25m温水プール	
定員	70名	70名	90名	90名	20名	40名
抽選日時	12/10(日) 10:00	12/10(日) 10:15	12/10(日) 10:30	12/10(日) 10:45	12/9(土) 10:30	12/9(土) 10:45
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。	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。	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。	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。	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。
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	スマイルヨガスタジオ 指導員	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	昼ヨガ3 	エアロの時間です3 	かんたん!ソフトエアロ3 	夜ヨガ3 	健康水泳木曜午後 	健康水中エアロ3

※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。

【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/>

