



# 稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER



## 第3期 定期スポーツ教室のご案内 (一般向け)

種目 (対象)	ソフトテニス 教室 (一般)	健康ヨガ 教室3 (一般)	フラダンス 教室 (一般)	ロコモ予防で 健康生活 (一般)
開講日	1/9,16,23,30 2/6,13,20 3/5,12,19 火曜日 10回	1/11,18 2/1,8,15,22,29 3/7,14,21 木曜日 10回	2/1,8,15,22 3/7,14,21,28 木曜日 8回	3/1,8 金曜日 2回
開講 時間	9:45~11:45	10:00~11:30	13:15~14:45	9:30~11:30
受講料	6,800 円	3,300 円	2,640 円	1,000 円
会 場	第1 競技場	第2 競技場	軽運動室	第2 競技場 会議室
定 員	30名	30名	20名	15名
抽選日時	12/26(火)	12/26(火)	R6.1/16(火)	R6.2/20(火)
	14:00	14:00	14:00	14:00
内 容	ソフトテニスの基礎的なラケットの使い方や各種基本ストロークを習得し、ゲームが楽しめるよう学ぶことができる教室です。	ヨガのポーズと呼吸法により肩こり・頭痛・腰痛等の痛みの軽減を図り、心と体をリラックス!	フラダンスを通じて、健康増進、仲間作りのお手伝いをいたします。また、自然との一体感、心身のリラックスを体感しましょう。	ロコモティブシンドロームとなるメカニズムをスポーツドクターが解説し、改善方法を指導します。これからも健康増進をすすめましょう。

※受講対象一般とは「15歳以上(中学生を除く)」です。

※申込みは「名古屋市電子申請サービス(インターネット)」

もしくは「往復はがき」にて行います(裏面参照)。

※主催者はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。

お問合せ先

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号

電話 052-384-0300 FAX052-384-0303

指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp>



←裏面もご覧ください



・ 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

・ 申込締切日：抽選日の前日

【往復はがき】・・・往信裏面に①教室名②参加者の氏名（ふりがな）③年齢・性別  
④住所 ⑤電話番号をご記入いただき、  
返信用表面に申込者の郵便番号・住所・氏名をご記入のうえ、  
稲永スポーツセンターまで送付してください。【下記参照】  
※はがき1枚につき1教室1人のお申し込みとなります。

◆往信表面	◆返信裏面	◆返信表面	◆往信裏面
申込先 〒455-0845 名古屋市港区 野跡五丁目1番10号 稲永スポーツセンター あて	※空白にしてください	申込みされる方の 郵便番号 住所・氏名  ( 抽選結果の お届け先です )	① 教室名 ② 参加者名 (ふりがな) ③ 年齢 性別 ④住所 ⑤電話番号

【インターネット】・・・名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。



<https://tzk.graffer.jp/city-nagoya> ※下部の各QRコードから申し込みが可能です。

ソフトテニス	健康ヨガ	フラダンス	ロコモ予防	電子申請サービス トップページ

※同一教室への重複したお申し込みは無効となります。

※応募者が定員を超えた場合は、稲永スポーツセンターロビーで公開抽選を行います。

※定員に達しない場合、申込締切り後も窓口及び電話で受付を行い定員に達し次第締め切ります（先着順）。

※お支払いいただいた受講料は原則お返しできません。

※お申し込みいただいた個人情報については、当教室の開催事務以外には使用いたしません。

※ご来場いただいての受付も可能です。返信用の官製ハガキ（63円）をご持参いただきますと、稲永スポーツセンター管理事務室での申込みも可能です。