

シェイプアップピラティス春夏コース 受講のみなさまへ

〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「受付場所」…1階受付窓口で開講時間の15分前から始まります。
- 2 「教室会場」…1階「第2競技場」です。
- 3 「身体の調子の悪い時」は無理をしないで、「受講中に身体に変調をきたした時」は、すぐに中止するか講師にお申し出ください。
- 4 万一事故が起きた場合、応急処置と傷害補償の手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をしないで、ケガのないよう十分ご注意ください。

傷害補償の対象・・・①教室参加中に起きた傷害。

となる事故

②教室参加のため、住居（職場）から会場、会場から住居との通常経路の往復中に起きた傷害。

別紙の傷害補償制度のお知らせをご覧ください。

- 5 盗難防止のため、必ずコインロッカー（小型10円、大型20円）をご利用ください。
- 6 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - (1) 教室開始2時間前の時点で名古屋市に暴風特別警報、暴風雪特別警報、暴風警報又は暴風雪警報が発表されている場合。
 - (2) 教室開始2時間前以降に上記警報が発表された場合で、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。
 - (3) 大雨特別警報、大雨警報、洪水警報、地震やストライキ等による交通途絶のため、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。※(2)(3)の場合、開催の有無をスポーツセンターにお確かめください。
- 7 お申し込み後は、原則として本教室の契約を解除できません。また、納入された受講料等は、原則として払い戻しができません。ただし、相当の事由があると認められたときは、受講料等が払い戻される場合があります。
 - (1) 長期間の療養を要する病気等で受講することができなくなり、講座開始日の前日までに受講辞退を申し出たとき。
 - (2) 主催者の都合により講座を中止又は延期したとき。
 - (3) 主催者の都合で講座等が延期されたことにより、受講することができなくなったとき。
- 8 この会場は、市民共有の施設です。教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従ってみんなで協力して行ってください。
- 9 駐車場（約140台分・普通車1回300円）はありますが、ほかにも施設を利用される方が大勢みえますので、来館には、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※駐車場は、お得な回数券もあります（11回券 3,000円・25回券 5,000円）ので、ご希望の方は窓口でお求めください。

服装等について

- 1 服装は特に指定しませんが、運動に適したものを着用してください。（室内専用シューズは必要ありません。）
- 2 指輪、衣服の外に出る首飾り、イヤリング、ピアス等は怪我の原因となりやすいので使用しないでください。

指導のねらい

正しく身体を動かしてダイエットしましょう!!

身体の深い部分にある「インナーマッスル」に意識し、ゆっくりとした動きで体幹が鍛えられます。呼吸と正しい身体の使い方を知る事で姿勢を改善、美しいボディラインを作りましょう。

開講日 全7回 下記の金曜日（10：45～11：45）

回	開講日	回	開講日
1	4月25日(金)	5	6月27日(金)
2	5月9日(金)	6	7月11日(金)
3	5月23日(金)	7	7月25日(金)
4	6月13日(金)		

講師 プラティスインストラクター 野並京子

*不明な点、ご質問等がありましたら下記へご連絡ください。

問い合わせ先 : 指定管理者:公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会
名古屋市北スポーツセンター
TEL 052-917-0501 / FAX 052-917-0510