

免疫ヨガ教室 受講のみなさんへ

〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「受付等」…受付は事務室受付で開講時間の15分前から始まります。
「出席簿」に押印してから会場に入ってください。
- 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申し出てください。
- 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(学校)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「スポーツ・レクリエーション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、教室の日程を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申し込み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お返しできません。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円です。)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 3,000円・25回 5,000円)のでご希望の方は窓口でご購入ください。

* 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(公財)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 917-0501 / FAX 917-0510

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 教室会場は、土足厳禁です。
- 3 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ますので使用しないでください。

指導のねらい

様々な不調を引き起こすストレス・悩みごと・モチベーションの低下などをヨーガの技法で解除し、心と身体をケアするお手伝いをさせていただきます。

指導内容

下記の水曜日(13時00分から14時30分まで)

回	開講日	内 容
1	5月7日 (水)	・ ようこそ リラックス
2	5月14日 (水)	・ 心と体を整える
3	5月21日 (水)	・ 自律神経の調整
4	5月28日 (水)	・ 安眠を誘うポーズ
5	6月4日 (水)	・ 肩コリを楽に
6	6月11日 (水)	・ 内臓を整える
7	6月18日 (水)	・ 骨盤調整
8	6月25日 (水)	・ 腰を軽くする
9	7月2日 (水)	・ むくみ、だるさ解消
10	7月9日 (水)	・ まとめ

指導者

YOGA リフレッシュクラブ

講 師 鶴田 美菜子
助 手 小池 久美子