

らくらく♪アクアウォーク&エクササイズ教室 受講のみなさまへ

〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「受付等」…プール受付窓口にて15分前から受付します。
毎回受付時に、『受講証』と『出席簿』に出席印を押印してご入場ください。
更衣後、教室受講時間までプールサイドにてお待ちください。

なお、教室受講前または受講後に遊泳される方は、入場券をご購入のうえご利用ください。

欠席する時や、遅刻をする時は、開講時間までに北スポーツセンター
TEL (052) 917-0501 へご連絡をお願いします。

- 2 「教室会場」…1階、「屋内温水プール」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（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。

別紙のスポーツ・レクリエーション傷害補償制度のおし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払い戻しができません。ただし、下記（1）～（3）の他、相当な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のため受講できなくなり、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なさんと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。
※駐車場を利用される場合は、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ご購入ください。

＊ご不明な点、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 : 名古屋市北スポーツセンター TEL (052) 917-0501
FAX (052) 917-0510
(指定管理者: 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会)

服装等について

- 1 受講に際し、スイミングキャップは必ず着用してください。
- 2 時計、指輪、ネックレス、イヤリング、ピアス等は、怪我の原因や紛失の恐れがありますので着用しないでください。
- 3 化粧は、水質を衛生的に保持するために、必ず落してください。

指導のねらい

水中では足腰など関節に負担をかけずに運動することができ、心肺機能の向上や脂肪燃焼効果も期待できます。まずは、体幹や姿勢を意識して『歩く』ことから始めましょう。

開講日時 (下記の水曜日 13:00～14:00)

回	開講日	内容 (変更する場合があります)	回	開講日	内容 (変更する場合があります)
1	5/7	姿勢を意識してみましょう。 正しい姿勢を保つ筋肉を動かします。	6	6/11	水流、情力を借りて筋力アップ。
2	5/14	正しい姿勢で骨盤まわりを動かします。	7	6/25	水圧を利用して呼吸機能を向上しましょう。
3	5/21	浮力に負けずに着地を意識しましょう。	8	7/2	音楽を楽しみながら動いてみます。
4	5/28	下肢にポイント、お膝を守る筋肉を強化します。	9	7/9	リズムに合わせてみましょう。
5	6/4	水の抵抗を利用して、コアトレーニングにチャレンジ。	10	7/16	アクアダンスに挑戦。

講師 樋口 静香