

モーニングヨガⅠ（託児付）教室受講の皆様へ

- 1 託児室は4階「軽運動室兼会議室」です。受付は開講時間の15分前より始めます。お子様を託児室に預けてから、2階軽運動室へお入りください。
- 2 会場（軽運動室）に出席簿が設置してあります。毎回各自で出席簿に押印してください。
教室終了後は、速やかにお子様のお迎えをお願いします。
- 3 体の調子の悪いときは、無理をしないでください。また、受講中に変調をきたしたときは、すぐ中止して講師に申し出てください。万一事故が起きた場合、応急処置と給付手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をしないで怪我のないよう十分ご注意ください。
- 4 盗難防止のため、必ずコインロッカー（大型20円・小型10円）をご利用ください。
- 5 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - ① 名古屋市で開講2時間前に暴風警報又は暴風雪警報（いずれも特別警報含む）が発表されている場合。
 - ② 震災・事故、その他教室の開催が困難と判断した場合。（当館にご確認ください）
- 6 お申し込み後は、原則として本講座・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。
- 7 教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従って協力して行ってください。
- 8 駐車場には限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

火曜日（9時15分～10時15分）

回	開講日	内 容
1	5/16	実習上の留意点
2	5/23	呼吸の重要性について(腹式呼吸)
3	5/30	完全弛緩のポーズについて リラックスのコツを知る
4	6/6	ポーズの実習
5	6/13	ポーズの実習
6	6/20	ヨガの呼吸法をもうひとつ
7	6/27	ポーズの復習①
8	7/4	ポーズの復習②

運動できる服装と、必要に応じてタオル・水補給用の飲み物をご用意ください。

スポーツ教室
NESPAポイントカード引換
ポイント数は受講日数

*カリキュラムが変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

講師：マハーン・パドマ 柴田 美紀

託児：子育て支援グループ ひまわり

！お問合せ先 名古屋市中スポーツセンター
！ TEL(052)232-2327 FAX(052)232-2364
！

「指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 NESPA」