

ジュニアダンスⅢ 教室受講の皆様へ

- 1 会場（軽運動室）に出席簿が設置してあります。受付は開講時間の15分前より始めます。毎回各自で出席簿に押印して会場（軽運動室）に入ってください。
- 2 体の調子の悪いときは、無理をしないで下さい。また、受講中に変調をきたしたときは、すぐ中止するか講師に申し出てください。協会災害補償制度を設けておりますが、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。
- 3 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。
- 4 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）

- 5 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。

- 6 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（16時45分～17時45分）

回	開講日	内 容
1	1 / 9	挨拶・ストレッチ・リズムトレーニング①&②振付け
2	1 / 16	ストレッチ・リズムトレーニング①&②振付け
3	1 / 23	ストレッチ・リズムトレーニング①&②振付け
4	1 / 30	ストレッチ・リズムトレーニング①&②振付け
5	2 / 6	ストレッチ・リズムトレーニング①&② アイソレーション(胸)振付
6	2 / 13	ストレッチ・リズムトレーニング①&② アイソレーション(肩)振付
7	2 / 20	ストレッチ・リズムトレーニング①&② アイソレーション(首)振付
8	2 / 27	ストレッチ・リズムトレーニング①&② アイソレーション 振付
9	3 / 5	ストレッチ・リズムトレーニング①&② アイソレーション 振付
10	3 / 12	ストレッチ・リズムトレーニング①&②ミニ発表会

運動できる服装と、室内用シューズ、必要に応じてタオル・水分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：名古屋市ライフフィットネス連盟 濱本 みさ

！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」