

## やさしいピラティスⅡ 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をし、会場にお入りください。
- 2 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 教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従って皆様に協力して行ってください。
- 7 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（10時30分～11時30分）

| 回 | 開講日   | 内 容               |
|---|-------|-------------------|
| 1 | 9/12  | ピラティスとは 呼吸簡単な動き   |
| 2 | 9/19  | ほぐしストレッチ呼吸 フロー1   |
| 3 | 9/26  | ほぐしストレッチ呼吸ムーブメント① |
| 4 | 10/3  | ほぐしストレッチ呼吸ムーブメント② |
| 5 | 10/10 | ほぐしストレッチ呼吸ムーブメント③ |
| 6 | 10/17 | ほぐしストレッチ呼吸ムーブメント④ |
| 7 | 10/24 | ほぐしストレッチ呼吸ムーブメント⑤ |
| 8 | 10/31 | ほぐしストレッチ呼吸まとめフロー② |

運動できる服装と、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： 斎竹 裕子

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」