

## モーニングヨガ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で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（9時15分～10時15分）

回	開講日	内 容
1	1 / 1 6	実習上の留意点
2	1 / 2 3	呼吸の重要性について(腹式呼吸)
3	1 / 3 0	完全弛緩のポーズについて リラックスのコツを知る
4	2 / 6	ポーズの実習
5	2 / 1 3	ポーズの実習
6	2 / 2 0	ヨガの呼吸法をもうひとつ
7	2 / 2 7	ポーズの復習①
8	3 / 5	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

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」