

スローエアロビック 教室受講の皆様へ

- 1 管理事務室受付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、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。スポーツ・レクリエーション傷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、教室を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。

＜内容＞ 誰でも参加しやすい内容で、運動の日常化や運動不足の解消を図る教室です。
音楽に合わせて身体を動かします。

**スポーツ教室受講によるNESPAポイントカード
引換は事務室までお声がけください！**

＜持ち物について＞

運動できる服装、室内用シューズ、
タオル、水分補給用の飲み物をご用意
ください。

★開講時間 10時45分～11時45分

回	開講日 (全金曜日)	回	開講日 (全金曜日)	回	開講日 (全金曜日)
1	5/16	9	9/19	17	1/16
2	5/23	10	9/26	18	1/23
3	5/30	11	10/3	19	1/30
4	6/6	12	10/10	20	2/6
5	6/13	13	10/17	21	2/13
6	6/20	14	10/24	22	2/20
7	6/27	15	10/31	23	2/27
8	7/4	16	11/7	24	3/6

講師：名古屋市ライフフィットネス連盟 インストラクター

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」