

ピラティスしようよ！受講のみなさんへ

〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 『教室会場』・・・「NKアスリートトレーニングルーム（50m温水プール2階）」です。
- 2 『受付場所』・・・NKアスリートトレーニングルームです。来館時はマスクを着用してください。
- 3 『出席の手続き』・・・健康チェックカードの提出をお願いします。
- 4 「身体の調子の悪い時」は、無理をしないでください。
また、「受講中に身体に変調をきたした時」はすぐ中止するか講師にお知らせください。
- 5 当協会ではスポーツ・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は、応急処置と給付手続きを除いて一切の責任を負いかねますので無理をしないで、ケガのないよう十分ご注意ください。
補償内容については別紙「スポーツ・レクリエーション傷害補償制度のおしらせ」をご覧ください。
- 6 貴重品・バッグ等の荷物の保管については十分にご注意ください。
会場にロッカー設備はありません。
- 7 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - (1) 名古屋市において暴風警報等発令中、または教室開始の2時間前までに暴風警報等が解除されなかった場合。
 - (2) 震災・事故、その他教室の開催が困難な特別の事情がある場合。
- 8 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。
- 9 指導員が都合により、予告無く変更される場合がございますのでご了承ください。
- 10 駐車場は普通車1回につき500円（お得な回数券《11回 5,000円》・《25回 10,000円》・《50回 15,000円》・《50回（10回×5枚入りで分けられる）15,000円》もあります）です。満車になる場合もありますのでご注意ください。なお、周辺道路は駐車禁止です。
- 11 教室開催時において、換気の実施・受講者の健康状態の確認等、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を取らせていただきます。
- 12 密集を避けるため、開（閉）講式は省略させていただく場合があります。
- 13 体調不良の場合、教室途中でも参加を見合わせていただく場合があります。



日本ガイシアリーナ

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-5
TEL(052)614-6211・FAX(052)614-6215
<http://www.nespa.or.jp/shisetsu/pool/>

【指定管理者】

名古屋市総合体育館NK共同事業体
(代表団体:公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会)
<http://www.nespa.or.jp/>



携帯サイトURL

- 1 運動に適した服装をしてください。
- 2 はだし、または靴下履きで行います。
- 3 マットはご用意しております。お持ちの方はご持参いただいても結構です。
- 4 汗拭き用のタオルをご持参ください。
- 5 水分補給ができるよう飲料をご用意ください。
- 6 会場に更衣ブースはありますが、ロッカー・シャワー設備はございません。

※なるべく自宅で更衣を済ませてお越しください。来館時はマスクを着用してください。

◆指導内容 (木曜日・13:30~14:30)

回	開講日	内 容
1	9月 8日	「呼吸」 呼吸を整えることで、体幹の安定、感情のコントロールもできます。
2	9月15日	「骨盤」 ゆがみを解消することでお通じもよくなりお腹スッキリ！
3	9月22日	「お腹引き締め」 お腹の引き締めは、内臓を引き上げ腸内環境をよくします。
4	9月29日	「背中引き締め」 肩甲骨を動かし背中スッキリ！姿勢美人目指しましょう！
5	10月 6日	「おしり引き締め」 お仕事で、座っている時もおしりは引き締められる！
6	10月13日	「首・肩こり解消」 首・肩周りを柔らかくして、目の疲れ、頭の痛みも一緒に取り除きましょう。
7	10月20日	「腰痛解消」 腰周りを柔らかくして、長時間の立ち仕事、座り仕事も楽ちん！
8	10月27日	「冷えむくみ解消」 股関節をたくさん動かしてリンパの流れをよくしませんか？
9	11月10日	「ピラティスマとめ①」 お家で1人で行える・仕事の合間に行える「ながら」エクササイズを紹介します。
10	11月17日	「ピラティスマとめ②」 お家で1人で行える・仕事の合間に行える「ながら」エクササイズを紹介します。

◆講師：スタジオ nano 指導者

