

# ショートプログラム開催

～令和3年1月12日から2月26日まで限定開催！～

稲永スポーツセンター工事休館中、みなさまの健康づくりに  
役立つショートプログラムを参加費無料で実施  
します。是非、お気軽にご参加ください！

**参加料：無料**

指導者：トレーニング室スタッフ

プログラム開催日（1月12日～2月26日 火～金曜日開催！） 1日2レッスン!!



サッカー場開放時間 9:30～14:45(11:15～13:00 は閉場)

|                  |                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 午前の部 10:15～11:00 | <b>ショートプログラム</b><br>※内容は担当スタッフにより異なります<br>※開催時間にはビデオプログラムの時間も含まれます |
| 午後の部 13:45～14:30 |                                                                    |

※行事の都合により、予定が変更になる場合があります。 ※ショートプログラム以外にもビデオストレッチや場外ウォーキングスペースの利用も可能です。

開催場所：港サッカー場 1 階会議室

※サッカー場西側1階正面入口から入ってください。  
※駐車場は、稲永スポーツセンター駐車場をご利用ください。



## 【ショートプログラム開催予定日】

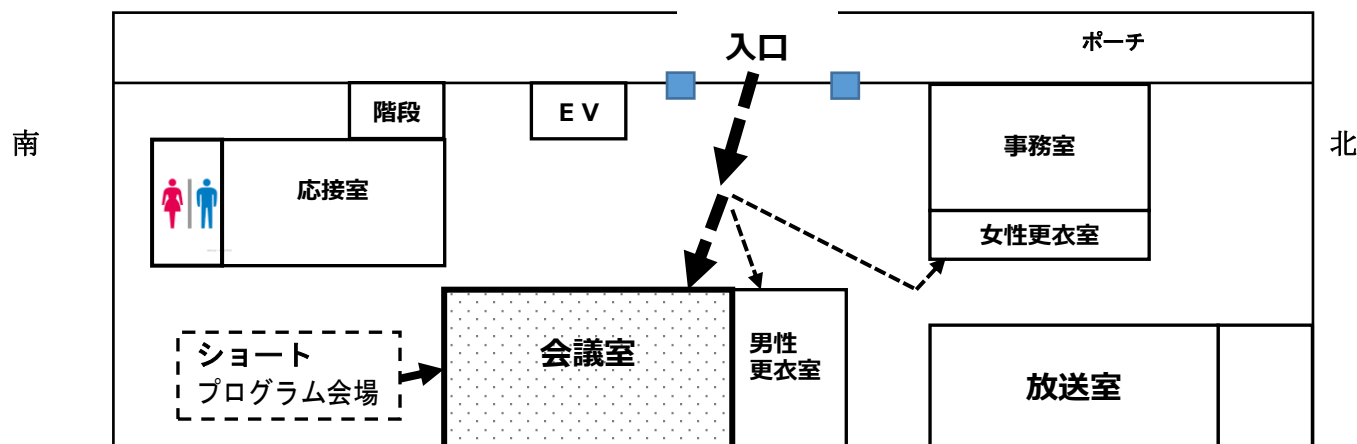
|    | 1/12(火) | 1/13(水) | 1/14(木) | 1/15(金) |
|----|---------|---------|---------|---------|
| 午前 | ○       | ○       | ○       | ○       |
| 午後 | ○       | ○       | ○       | ○       |
|    | 1/19(火) | 1/20(水) | 1/21(木) | 1/22(金) |
| 午前 | ○       | ○       | ○       | ○       |
| 午後 | ○       | ○       | ○       | ○       |
|    | 1/26(火) | 1/27(水) | 1/28(木) | 1/29(金) |
| 午前 | 休み      | ○       | ○       | ○       |
| 午後 | ○       | ○       | ○       | ○       |
|    | 2/2(火)  | 2/3(水)  | 2/4(木)  | 2/5(金)  |
| 午前 | ○       | ○       | ○       | ○       |
| 午後 | ○       | ○       | ○       | ○       |
|    | 2/9(火)  | 2/10(水) | 2/11(木) | 2/12(金) |
| 午前 | ○       | ○       | 休み      | ○       |
| 午後 | ○       | ○       | ○       | ○       |
|    | 2/16(火) | 2/17(水) | 2/18(木) | 2/19(金) |
| 午前 | ○       | ○       | ○       | ○       |
| 午後 | ○       | ○       | ○       | ○       |
|    | 2/23(火) | 2/24(水) | 2/25(木) | 2/26(金) |
| 午前 | ○       | ○       | ○       | ○       |
| 午後 | 休み      | ○       | ○       | ○       |

## ショートプログラム注意事項

- ・定員は**各回 30 名**（先着順）です。
- ・**15 歳以上**（中学生を除く）を対象としたプログラムです。  
※当館のトレーニング室利用者に限りません。どなたでもご参加できます。
- ・当日の**健康状態を十分に確認**のうえ、ご参加ください。
- ・病気ををお持ちの方や、年齢的に心配な方も**医師の指導を受けて**から運動されることをおすすめします。
- ・運動のできる**服装、室内用シューズ、タオル、水分補給**などは、ご用意ください。
- ・主催者は災害補償制度を設けておりますが、事故等に際し応急処置と給付手続きを除き一切の責任は負いません。
- ・開場中は**マスクの着用**をお願いいたします。

## 港サッカー場会場室案内など

- ①お車の方は、**稲永スポーツセンター駐車場**をご利用ください。  
自転車の方は、港サッカー場**正面入り口付近**に駐輪してください。
- ②**正面入口**からご入場ください。
- ③参加される方は、必ず、**健康チェックノート**にご記入ください。  
※トレーニング室の健康チェックカード番号をお持ちの方は、その番号をご記入ください。
- ④**女性の更衣室は、審判員室**になります。**男性の更衣室は、本部室**になります。  
※ロッカー、シャワー設備は使用できません。  
※貴重品、着替え等は各自で保管してください。



～お問い合わせ～

名古屋市稲永スポーツセンター



名古屋市港区野跡五丁目 1 番 10 号 TEL.052-384-0300 FAX.052-384-0303

指定管理者：(公財) 名古屋市教育スポーツ協会 <http://www.nespa.or.jp>

