

令和3年度第2期スポーツ教室のご案内

7月1日(木)より受付開始!

教室名	昼ヨガ2	エアロの時間です2	たのしい! バウンドテニス	かんたん! ソフトエアロ2	夜ヨガ2	初心者のためのアーチェリー2
対象	一般(15歳以上(中学生を除く))				中学生以上	
開講日	9/7、14、21、28 10/5、12、19、26、 11/9、16 火曜日10回	9/9、16、30 10/7、14 木曜日5回	9/10、17 10/15、22、29 11/5、12、26 12/3、10 金曜日10回	9/10、17、24 10/8、15、22、29 11/5、12、19 金曜日10回	9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 火曜日8回	
開講時間	12:15~13:15	13:30~14:30	9:45~11:45	10:00~11:30	19:00~20:00	18:30~20:30
受講料	3,000円	3,000円	1,700円	3,300円	3,000円	4,400円
会場	第3競技場					アーチェリー場
定員	70名	70名	25名	70名	70名	30名
抽選日時	8/13(金) 10:00	8/13(金) 10:15	8/13(金) 10:30	8/14(土) 10:00	8/14(土) 10:15	8/13(金) 10:45
内容	健康増進を目的とした教室です。呼吸法による健康法を中心に行います。気軽にご参加いただけます。	コロナ禍で体がなまり調子がよくない状態を、楽しく音楽に合わせて改善できるようにレッスンします。	初心者からどなたでも楽しめるスポーツです。楽しく体を動かし、リフレッシュしませんか!!	ご高齢の方でも無理なく参加いただける教室です。運動の強度を抑え楽しく健康・体力の保持増進を図ります。	呼吸法による健康法を中心に行います。心と体の開放をはかり、健康増進を目的とした教室です。お勤め帰りの方でも気軽に参加いただけます。	アーチェリー用具の扱いと基礎的な射法を習得しながら、アーチェリーの楽しさを体験してみましょ!!
講師	スマイルヨガスタジオ 水谷 美保	脇本 真由美	名古屋市バウンド テニス協会指導員	あい・愛マインド 有賀 稚枝	スマイルヨガスタジオ 水谷 恵美	名古屋市アーチェリー協会 指導員

※各教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。

※教室開催時において、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を優先させていただきます。

※来館時は、できるだけマスクを着用してください。

※申込みは、「名古屋市電子申請サービス(インターネット)」もしくは「往復はがき」にて行います。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、教室の開講時間を変更もしくは開催を中止する場合があります。

【お問合せ先】日本ガイシホール管理事務室
〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5-1-16
Tel (052)614-3111 Fax (052)614-3120
<http://www.nespa.or.jp/hall/index.html>

【指定管理者】名古屋市総合体育館NK共同事業体
代表団体(公財)名古屋市教育スポーツ協会 <http://www.nespa.or.jp/>