

## 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	健康水中エアロ2	女性のための水中ウォーキング	働く女性のための水中エアロ
対象	一般（15歳以上（中学生を除く））	一般女性	
開講日	9/8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10、17 水曜日10回	2021年9/13、10/11、25 11/8、22、12/13 2022年1/24、2/14、28 3/14 月曜日10回	9/10、17、24 10/1、8、15、22、29 11/5、12 金曜日10回
開講時間	10:30~12:00	11:00~12:00	18:30~20:00
受講料	6,400円	6,600円	6,400円
会場	25m温水プール		
定員	40名	15名	40名
抽選日時	8/12（木） 11:30	8/12（木） 11:15	8/12（木） 11:45
内容	水の特性を活かした、どなたでもマイペースで楽しく出来る水中運動を行い、体力の保持増進を図ります。	女性の方を対象とした股関節・膝関節痛の予防のための水中ウォーキングを紹介・実践します。	お勤め帰りに体を動かして気分爽快に。心身ともにリフレッシュしましょう!! <b>女性だけの教室です。</b> 初心者大歓迎!!
講師	WATER WORLD 近藤 加奈恵	NPO法人健康支援エクササイズ協会 指導員	WATER WORLD 近藤 加奈恵

※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/>