






令和3年度第3期スポーツ教室のご案内

11月1日(月)より受付開始!

教室名	昼ヨガ3	エアロの時間です3	やさしい太極拳	かんたん! ソフトエアロ3	夜ヨガ3
対象	一般(15歳以上(中学生を除く))				中学生以上
開講日	1/11 2/8、15、22 3/15、22、29 火曜日7回	1/11 2/8、15、22 3/15、22、29 火曜日7回	1/12、26 2/9、16 3/2、16、23、30 水曜日8回	1/21、28 2/11、18、25 3/4、18、25 金曜日8回	1/21、28 2/4、18、25 3/4、11、18、25 金曜日9回
開講時間	12:15~13:15	13:30~14:30	18:30~20:00	10:00~11:30	19:00~20:00
受講料	2,100円	2,100円	2,640円	2,640円	2,700円
会場	第3競技場				
定員	70名	70名	40名	70名	70名
抽選日時	12/12(日)				
	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45
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。	健康長寿をめざし、内臓を強化する八段錦。呼吸を整え、体を柔らかくする太極拳。姿勢を良くして心身の若返りを!!	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。
講師	スマイルヨガスタジオ 水谷 美保	脇本 真由美	日本健康太極拳協会 佐藤 清	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
名古屋市電子申請サービスQRコード					

※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。

※申し込みは、新しい「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>