

**令和3年度第3期スポーツ教室追加募集のご案内**

電話もしくは窓口で  
先着受付中！！

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				
募集人数	11名	36名	15名	受付終了	21名
12/12現在 先着順	上記募集人数は12/12現在の人数です。いずれの教室も募集人数に達し次第、締め切ります。最新の募集人数を管理事務室に確認の上、お申し込みください。				
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

※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。  
 ※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>