

**令和4年度第1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1	エアロの時間です1	健康 水中エアロ1	かんたん！ ソフトエアロ1	姿勢・体質改善	夜ヨガ1	初心者のための アーチェリー1
対象	一般（15歳以上（中学生を除く））					中学生以上	
開講日	4/26、5/10 5/17、24 6/7、14、21、28 7/5、12 火曜日10回	4/26、5/10 5/17、24 6/7、14、21、28 7/5、12 火曜日10回	5/11、18、25 6/1、8、15、29 7/6、13、20 水曜日10回	4/22、5/6、13 5/20、27、6/10 6/17、24、7/8 7/15 金曜日10回	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15 金曜日10回	4/22、5/6、13 5/20、27、6/10 6/17、7/8、15 金曜日10回	5/10、17、24 5/31、6/7、14 6/21、28 火曜日8回
開講時間	12:15～13:15	13:30～14:30	10:30～12:00	10:00～11:30	13:30～15:00	19:30～20:30	18:30～20:30
受講料	3,000円	3,000円	6,400円	3,300円	3,300円	2,700円	4,400円
会場	第3競技場		25m温水プール	第3競技場	トレーニング室 健康相談室 他	第3競技場	アーチェリー場
募集人数 4/26現在	15名	28名	14名	3名	8名	20名	受付終了
先着順	上記募集人数は4/26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。 また各教室の対象を十分にご確認の上、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。	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。	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。	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。	「食事・運動・休養」の3方面から学んでいただく講義・実践を交えた教室です。体力及びバランス測定や食事診断も行います。	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。	アーチェリー用具の扱いと基本的な射法を習得しながら、アーチェリーの楽しさを体験できます。
講師	スマイルヨガスタジオ 指導員	脇本 真由美	WATER WORLD 近藤 加奈恵	あい・愛マインド 有賀 稚枝	日本ガイシホール 職員ほか	スマイルヨガスタジオ 指導員	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。

※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/>