

令和4年度第2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	親子リトミック体操	ベビーマッサージ	跳び箱・かけっこ チャレンジ	～地域交流事業～ わくわく運動
対象	満2～3歳児とその保護者 <small>開講初日に対象年齢に 達している必要があります</small>	1歳未満の乳児とその保護者	小学1年生～小学3年生	小学生以上の知的障がい者 及び自閉症の方とその保護者
開講日	9/7、14、21、28 水曜日4回	9/7、14、21、28 水曜日4回	9/3、10、24 10/8、11/26、12/3 土曜日6回	9/13、27 10/4、18、25 火曜日5回
開講時間	9:30～10:30	11:00～12:00	9:00～9:50	16:30～17:40
受講料	2,200円	2,590円	4,920円	無料
会場	日本ガイシフォーラム第1・2和室		第3競技場	
定員	6組	8組	受付終了	10組
募集人数 8/19 現在 先着順	<p>上記募集人数は8/19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。</p>			
内容	リズムに合わせて親子で体操することでお子様の体力づくり、親子で心と体のリフレッシュを実感できます。	赤ちゃんに話しかけながら優しくマッサージします。赤ちゃんの身体を整えると同時に親子のスキンシップを楽しみましょう！！	跳び箱や走り方のコツを学び、「できた」という喜びを感じましょう！！	たくさんの遊びをしながら心身の発育・発達を促していきます。一緒に楽しく遊びましょう！！
講師(予定)	ファミリースポーツクラブ指導員	柴原 美智子	ファミリースポーツクラブ指導員	名古屋市障害者スポーツセンター職員ほか

※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。

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

【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
<https://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 <https://www.nespa.or.jp/>

令和4年度第2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	キッズスイム火曜2		キッズスイム木曜2		サタデー水泳2	健康水中エアロ2	美と健康のための 女性水中エアロ	女性のための 水中ウォーキング	
	A	B	A	B					
対象	小学生				一般(15歳以上) 中学生を除く	一般女性			
開講日	9/6、13、20、27 10/4、11、18、25 11/1、8 火曜日10回		9/8、15、22、29 10/6、13、20、27 11/10、17 木曜日10回		9/10、24、 10/1、8、15、22 11/5、12、19、26 土曜日10回	9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9 水曜日10回	9/9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11、18 金曜日10回	9/12、10/24、11/14 11/28、12/12 1/23、2/13、27 3/13、27 月曜日10回	
開講時間	16:30~17:30	17:40~18:40	16:30~17:30	17:40~18:40	9:00~10:00	10:30~12:00	18:30~20:00	11:00~12:00	
受講料	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円	6,000円	6,400円	6,400円	6,600円	
会場	25m温水プール								
定員	6名	5名	7名	20名	受付終了	13名	32名	受付終了	
募集人数 8/19 現在 先着順	<p>上記募集人数は8/19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。</p>								
内容	水遊びから始め、恐怖心を徐々に取り除きながら、泳ぎの基礎を学んでいただく教室です。 初心者大歓迎！！ NESPA泳力認定実施中！！ ※同一曜日のA/B両方の申込みはできません。				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。		水中で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！！ 女性だけの教室です。 初心者大歓迎！！		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。
講師(予定)	名古屋市水泳連盟指導員				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		

※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。
 この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

【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
<https://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 <https://www.nespa.or.jp/>



**電話もしくは窓口で
先着受付中！！**

令和4年度第2期スポーツ教室追加募集のご案内

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	9/6、13、20、27 10/4、11、18、25、 11/1、8 火曜日10回	9/8、29 10/6、20、27 11/10、17、24 木曜日8回	9/9、16 10/21、11/4 11/11、18、25 12/2、9、16 金曜日10回	9/9、16 10/7、21、28 11/4、11、18、25 12/2 金曜日10回	9/6、13、20、27 10/4、11、18、25 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	2,720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	12名	36名	1名	受付終了	29名	4名	
募集人数 8/19 現在 先着順	上記募集人数は8/19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。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(予定)	スマイルヨガスタジオ 笠間 愛子	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。
 ※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。

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

【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
<https://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 <https://www.nespa.or.jp/>