

令和4年度第3期スポーツ教室のご案内

11月1日(火)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	1/10、24、31 2/7、14、21、28 3/7、14、28 火曜日10回	1/10、24、31 2/7、14、21、28 3/7、14、28 火曜日10回	1/11 2/1、8、15、22 3/1、8、15 水曜日8回	1/6、20 2/3、10、17、24 3/3、10、17 金曜日9回	1/6 2/3、10、17、24 3/3、10、17 金曜日8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	3,000円	3,000円	2,640円	2,970円	2,400円
会場	第3競技場				
定員	70名	70名	40名	90名	90名
抽選日時	12/10(土) 10:45	12/10(土) 11:00	12/10(土) 11:15	12/10(土) 11:30	12/10(土) 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(予定)	スマイルヨガスタジオ 笠間 愛子	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 二次元 コード	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 

※教室名をご確認のうえ、二次元コードからアクセスしてください。
 ※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
<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>

★下記のいずれかの方法でお申し込みください。**抽選日前日必着**

【往復はがき】

下記の記入例を参考に必要事項を記入のうえ、日本ガイシホール管理事務室まで送付してください。

※はがき1枚につき1教室1人のお申し込みとなります。

※令和元年10月1日より郵便料金に変更になっております。ご注意ください。

《記入例》

◆往信表面	◆返信裏面	◆返信表面	◆往信裏面
〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町 5-1-16 日本ガイシホール 管理事務室	未記入	申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名 抽選結果のお届け先です。	①教室名 ②参加者の氏名（ふりがな） ③年齢 ④性別（任意） ⑤住所 ⑥電話番号

【電子申請サービス】

※携帯の場合⇒表面(ご案内)にある各教室の二次元コードからアクセスしてください。

※パソコンの場合⇒下記URLをクリックしてください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/proc-search?q=%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%82%B7%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%AB>

※同一人物による同一教室への重複したお申し込みは、無効となります。

※応募者が定員を超えた場合は、管理事務室で公開抽選を行います。

※定員に達しない場合、申込締め切り後も窓口もしくは電話にて受付(先着順)を行い、定員に達し次第、締め切ります。

※お支払いいただいた受講料は、原則お返しできません。

※お申し込みいただいた個人情報については、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。

※ご来館いただいてのお申し込みも可能です。返信用のはがきをご持参ください。