



稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER



第2期 定期スポーツ教室のご案内（一般向け）

種目	健康ヨガ2	バウンド テニス	メタボ対策・ 減量大作戦	稲永ノルディック ウォーキング
(対象)	(一般)	(一般)	(一般)	(一般)
開講日	9/22, 29 10/6, 13, 20 11/10, 17, 24 12/1, 8 木曜日10回	9/16, 30 10/14, 21, 28 11/4, 11, 25 金曜日8回	12/2, 9, 16 金曜日3回	11/12, 19 土曜日2回
開講 時間	10:00~11:30	9:45~11:45	9:30~11:30	9:30~11:30
受講料	3,300円	2,720円	990円	660円
会 場	第2競技場	第2競技場	第2競技場 会議室	軽運動室 稲永公園内遊歩道
定 員	30名	30名	15名	15名
抽選 日時	9/1 14:00	8/25 14:00	11/17 14:00	10/27 14:00
内 容	ヨガのポーズと呼吸法により肩こり・頭痛・腰痛等の痛みの軽減を図り、心と体をリラックス！	バウンドテニスを通じて健康増進を図ります。基礎的なラケットのストロークを習得し、応用練習を重ねゲームが楽しめるようになるまでを目指します。	なんとか減量したい～！！そんなあなたを応援します。自分に合う方法を見つけ、しっかり減量作戦をすすめてみましょう。減量するための多彩な運動を紹介します。	ノルディックウォーキングとは2本のポールを使って歩行運動を補助し歩行効果を増強するものです。みなさんも稲永公園周辺で一緒に楽しみませんか？

- ・受講対象一般とは、「15歳以上（中学生を除く）」となります。・主催者は災害補償制度を設けております。
- ・申込みは「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（裏面参照）。

当館が実施する感染予防に
ついてはこちらをご覧ください→



お問合せ先

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号

電話 052-384-0300 FAX052-384-0303



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp>

←裏面もご覧ください



★下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込締め切り日・・抽選日前日（表面参照）

【インターネット】・・名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。【下記参照】

※携帯端末の場合

二次元コードを利用する場合は、教室名を確認のうえアクセスしてください。



健康ヨガ2



バウンドテニス



メタボ対策・減量大作戦



稲永ノルディックウォーキング

※パソコンの場合⇒右記 URL にアクセス <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>
検索窓に「稲永スポーツセンター」を入力⇒各教室の申込み手続きへとお進みください。

【往復はがき】・・往信裏面に①教室名②参加者の氏名（ふりがな）③年齢・性別④住所 ⑤電話番号をご記入いただき、返信用表面に申込者の郵便番号・住所・氏名をご記入のうえ、稲永スポーツセンターまで送付してください。【下記参照】

※はがき1枚につき1教室1人のお申し込みとなります。

◆往信表面

◆返信裏面

◆返信表面

◆往信裏面

申込先 〒455-0845 名古屋市港区 野跡五丁目1番10号 稲永 スポーツセンターあて	未記入	申込み 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 ②参加者名 （ふりがな） ③年齢 性別 ④住所 ⑤電話番号
---	------------	--	---

【窓 口】・・返信用の官製ハガキを持参し、窓口にある所定の申込用紙に記入してお申し込みください。官製ハガキには抽選結果通知の送り先住所をご記入ください。

※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、稲永スポーツセンターロビーで公開抽選を行います。

※定員に達しない場合、申込締切り後も窓口及び電話で受付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、当教室の開催事務以外には使用いたしません。

※ご来場いただいたの受付も可能です。返信用の官製ハガキ（63円）をご持参いただきますと、

※主催者はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。