

# 「格闘！ファイティングエクササイズⅡ」教室

## 受講のみなさまへ

| 回  | 開催日        | 時 間         | 内 容                           |
|----|------------|-------------|-------------------------------|
| 1  | 10月 1日 (木) | 18:30～19:30 | ポジション（構え）とパンチの種類を覚えよう！        |
| 2  | 8日 (木)     | 18:30～19:30 | ポジション（構え）とパンチの種類を覚えよう！        |
| 3  | 15日 (木)    | 18:30～19:30 | インナーマッスル（体の軸や深部筋肉）を意識して動こう！   |
| 4  | 22日 (木)    | 18:30～19:30 | 脚から動きを連動させてパンチに挑戦！            |
| 5  | 29日 (木)    | 18:30～19:30 | パワフルなパンチで体に効かせる感覚をつかんでみよう！    |
| 6  | 11月 5日 (木) | 18:30～19:30 | パンチの戻しを意識して背中のアプローチ！          |
| 7  | 12日 (木)    | 18:30～19:30 | 体重移動・バランスを意識してカッコよくキックしてみよう   |
| 8  | 19日 (木)    | 18:30～19:30 | 体重移動・バランスを意識してカッコよくキックしてみよう   |
| 9  | 26日 (木)    | 18:30～19:30 | コンビネーションを楽しんでストレス発散！汗だく間違いなし！ |
| 10 | 12月 3日 (木) | 18:30～19:30 | コンビネーションを楽しんでストレス発散！汗だく間違いなし！ |

※内容は変更することもあります。

講師；小西 美保 (aider)

- 1 毎回ご用意いただくもの
  - (1) 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
- 2 毎回の受付
  - (1) 開講時間の**15分前**から受け付けます。
  - (2) 1階階段前の長机に「出席簿」が置いてあります。出席印を押してから**2階軽運動室**にお入りください。
- 3 体の調子が悪いときは無理をしないでください。また、受講中に体の調子が悪くなったときは、すぐに中止して講師にお知らせください。**万一事故が起きたときは、応急措置と傷害保険の手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をせずケガのないように十分ご注意ください。**
- 4 次の事故が起きたときは、傷害保険の対象となりますので、1階事務室までお知らせください。
  - (1) 受講中に起きた事故
  - (2) 教室参加のため、自宅と会場を通常の経路で往復中に起きた事故  
(詳しくは、スポーツ・レクリエーション傷害補償制度のおしらせをご参照ください。)
- 5 盗難防止のため、必ずロッカー（100円リターン式）をご利用ください。
- 6 次の場合、教室は変更または中止いたします。
  - (1) 暴風（雪）特別警報、暴風（雪）警報のいずれかが名古屋市に発令中の場合。また、教室開始の2時間前までに上記警報等が解除されていない場合。
  - (2) 震災・事故、その他教室の開催が困難な特別の事情のある場合。
  - (3) 東海地震注意情報発表・警戒宣言が発令された時。
  - (4) 南海トラフ地震注意情報発表・警戒宣言が発令された時。
- 7 お申し込み後は、原則として本教室の申し込み契約を解除できません。また納入された受講料等はお返しできません。（詳しくは窓口までお尋ねください。）
- 8 駐車場の数が限られており、満車状態が続くことがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

**【お問い合わせ先】名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター**  
 TEL (052) 982-2770  
 FAX (052) 982-2775

## ●傷害補償制度のお知らせ

### 補償内容

|     |             |                |
|-----|-------------|----------------|
| 給付金 | 死亡・後遺障害     | 最高 500 万円      |
|     | 入院（180 日限度） | 1 日につき 4,000 円 |
|     | 通院（90 日限度）  | 1 日につき 2,000 円 |

### 留意事項

- ・ 対象となる傷病（傷害または特定疾病）は、当センターの教室・行事に参加中（当センターと自宅との通常の経路の往復中を含む）に被った傷病、並びに傷病に起因する後遺障害及び死亡が対象になります。ただし、特定疾病の場合は、給付金が 10 分の 1 となります。
- ・ 前年の 4 月 1 日以降に、医師の治療や服薬をした疾病と因果関係にある疾病は、給付対象外となります。
- ・ 入院・通院とも医療費の実費ではなく、1 日につき定額給付金が支払われます。また、治療として手術を受けた場合は、その種類に応じて、1 回に限り手術給付金が支払われます。
- ・ マッサージによる施術は原則として支払の対象にはなりません。
- ・ 事故にあわれた方は、ご連絡が遅れると給付金が支払われない場合がありますので、速やかに担当者にご連絡ください。
- ・ その他、詳細については、事務室でお尋ねください。