

「ボディメイク・ピラティス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)	19:45～20:45	まずは自分の体を知ろう！全ては「気づき」からスタートです。
2	8日 (木)	19:45～20:45	ピラティスの呼吸と動きを理解し、基礎体力をつけましょう！
3	15日 (木)	19:45～20:45	ピラティスの呼吸と動きを理解し、基礎体力をつけましょう！
4	22日 (木)	19:45～20:45	体幹(コア)からのびる手足を意識し、動きの質を高めましょう！
5	29日 (木)	19:45～20:45	体幹(コア)からのびる手足を意識し、動きの質を高めましょう！
6	11月 5日 (木)	19:45～20:45	美しいボディライン維持のためのステップアップ！
7	12日 (木)	19:45～20:45	美しいボディライン維持のためのステップアップ！
8	19日 (木)	19:45～20:45	エクササイズをつなげてフローに挑戦！
9	26日 (木)	19:45～20:45	エクササイズをつなげてフローに挑戦！
10	12月 3日 (木)	19:45～20:45	総まとめです。体の変化はいかがですか？

※内容は変更することもあります。 講師；青田 直子

- 毎回ご用意いただくもの
(1) 運動できる服装、タオル、飲み物、マット（お持ちの方のみ）、室内移動用スリッパ又はシューズ、など
- 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。
- 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。**
- 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。)
- 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。
- 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。
- 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。）
- 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

●傷害補償制度のおしらせ

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。