

「親子 de ヨガ I」受講のみなさまへ

【受講にあたっての留意事項】

教室会場	名東スポーツセンター2階 軽運動室（2階ロビーのつきあたり右側）
受付場所	教室会場前のカウンターに『親子 de ヨガ I』会場と記入したプレートを設置してあります。 受付は、開始時間の15分前より始めます。
出席の確認	「出席印の押印」・・・教室受講に際し、毎回各自で出席簿（受付場所に設置）に出席印を押印して会場に入ってください。
持ち物	・運動できる服装（伸縮性のあるもの）とタオル ・水分補給用の『水』または『お茶』（ジュース類はご遠慮下さい。） ※ こぼれにくい容器でお願いします。 ・お子様の名札（安全ピンや首からぶら下げるものは危険ですのでおやめください。）
その他 	1 身体の調子の悪い時は、無理をしないように、また受講中に身体に変調をきたした時は、すぐ中止するか講師に申し出てください。特に、お子さまの体調には十分留意してください。 2 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が、万一事故が起きた場合は、応急処置と給付手続きを除き、一切の責任は負いません。 3 ケガ防止のため、ボール等の道具の取り扱いには、十分にお気を付け下さい。 4 盗難防止のため、コインロッカー（大型20円・小型10円）をご利用ください。 5 次の場合、教室は日時を変更又は中止いたします。 ① 名古屋市に暴風警報、暴風特別警報、暴風雪警報、暴風雪特別警報等発令中、または教室開始の2時間前までに同警報または特別警報等が解除されなかった場合。 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 教室開始2時間前以内に上記①の警報または特別警報等が発令された場合や、教室開講時間中に同警報または特別警報等が発令されるおそれがある場合は、施設総括責任者の判断により変更又は中止となることがあります。 6 お申込み後は、原則として本講座・教室のお申し込み契約を解除できません。また、納入された受講料などは原則としてお返しできません。 7 この会場は市民共有の施設です。教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従ってみんなで協力して行ってください。 8 駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。お車の場合、駐車場は有料です。（1台につき1回300円）講座終了後の精算は大変混雑しますので、あらかじめ事前に精算されることをお勧めします。

※不明な点、ご質問等ございましたら下記へご連絡ください。

連絡先 名東スポーツセンター Tel（052）705-4948

Fax（052）705-4952

指導内容 月曜日（9：00～10：00）

毎回手遊びをしたり、歌を歌いながら身体に触れ合ったり、同じポーズをしたりして、親子で楽しみながらコミュニケーションを深めていきましょう。

月 日	内 容
第 1 回 4月28日	親子ヨガを楽しもう！
第 2 回 5月 12 日	親子で健やかに
第 3 回 5月 26 日	お顔でヨガ
第 4 回 6月 9 日	ゆがみ改善
第 5 回 6月 23 日	肩こり解消・腰痛改善
第 6 回 7月 14 日	骨盤引き締め
第 7 回 7月 28 日	親子でヨガのポーズに挑戦！

※上記内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

講師 小松 理江子

