

『託児付きママトレを体験しよう！』受講の皆さまへ

〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「教室会場」…2階 トレーニング室
- 2 「受付場所」…2階 会議室(託児室)前のカウンターに『スポーツ教室受付』と記入したプレートを設置してあります。受付は、開講時間の15分前より始めます。
- 3 「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。
- 4 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、すぐ中止するかトレーニング室スタッフに申し出てください。
- 5 お子様を連れて入場はできません。
- 6 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、一切の責任を負いません。
- 7 ケガ防止のため、トレーニング器具等の取り扱いには、十分にお気を付け下さい。
- 8 盗難防止のため、必ずコインロッカー(大型20円・小型10円)をご利用ください。
- 9 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - 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。
- 10 お申し込み後は、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。
- 11 駐車場(普通車 1 回 300 円です。)は大会開催等により満車となることがあります。
※駐車場をご利用される場合は、お得な回数券もあります(11 回券 3000 円、25 回券 5000 円)ご希望の方は窓口でご購入下さい。

※ 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。

問い合わせ先： 名東スポーツセンター TEL (052)705-4948 FAX (052)705-4952

服装等について

- ・服装は、運動に適したもの（なるべく伸縮性のあるもの）を着用してください。
- ・靴は、運動に適した上履き専用のシューズを履いてください。

指導内容 木曜日（１０：３０～１１：３０）

トレーニング室器具を使用したママ向けの運動プログラムを行います。

トレーニング室の利用に慣れながら、日頃の運動不足解消や体形変化の改善を目標とした講座になります。

月 日	内 容
第１回 １１月１３日	トレーニング室スタッフが付いての専用プログラム体験（１回目）
第２回 １１月２０日	トレーニング室スタッフが付いての専用プログラム体験（２回目）
第３回 １１月２７日	トレーニング室 フリー利用 ※ご不明な点は、お気軽にトレーニング室スタッフにご相談ください。
第４回 １２月 ４日	
第５回 １２月１１日	

※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。

指導者：令和スポーツパートナー（株） トレーニング室スタッフ