

# 「ママとエンジョイ♪よちよちクラスⅢ」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階廊下のつきあたり右側）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 受付場所                                                                                       | 教室会場前のカウンターに『ママとエンジョイ♪』会場と記入したプレートを設置してあります。<br>受付は、開始時間の15分前より始めます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 出席の確認                                                                                      | 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                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動できる服装（伸縮性のあるもの）とタオル</li> <li>・水分補給用の『水』か『お茶』（ジュース類はご遠慮下さい。）<br/>※こぼれにくい容器をお願いします。</li> <li>・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。）</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <br>その他 | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4 盗難防止のため、コインロッカー（小型10円・大型20円）をご利用ください。</li> <li>5 次の場合、教室は日時を変更又は中止いたします。               <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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場合があります。</li> </ol> </li> <li>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。</li> <li>7 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。</li> <li>8 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場合があります。<br/>※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）ので、ご希望の方は窓口でご購入下さい。</li> </ol> |

※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      水曜日（１０：００～１０：４５）

この教室は、親子のふれあいやスキンシップを大切にし、楽しく身体を動かす教室です。  
リズム体操やからだ遊び、道具を使う運動、ママの産後エクササイズなどを行います。

| 月 日           | 内 容                                             |
|---------------|-------------------------------------------------|
| 第１回<br>１１月 ５日 | 【開講式】＊あいさつ ＊自己紹介<br>＊リトミック ＊リズム体操 ＊マット運動        |
| 第２回<br>１１月１２日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊ロープ<br>＊フープあそび  |
| 第３回<br>１１月１９日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊ボール             |
| 第４回<br>１１月２６日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊タオル             |
| 第５回<br>１２月 ３日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊バランスボール         |
| 第６回<br>１２月１０日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊サーキット           |
| 第７回<br>１２月１７日 | ＊あいさつ ＊リトミック ＊リズム体操<br>＊からだあそび ＊パラバルーン<br>【閉講式】 |
|               |                                                 |

※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

NPO法人 健康支援エクササイズ協会



# 「ママとエンジョイ♪わくわくクラスⅢ」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階廊下のつきあたり右側）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 受付場所  | 教室会場前のカウンターに『ママとエンジョイ♪』会場と記入したプレートを設置してあります。<br>受付は、開始時間の15分前より始めます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 出席の確認 | 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   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動できる服装（伸縮性のあるもの）とタオル</li> <li>・水分補給用の『水』か『お茶』（ジュース類はご遠慮下さい。）</li> </ul> ※ こぼれにくい容器でお願いします。<br>・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   |  <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4 盗難防止のため、コインロッカー（小型10円・大型20円）をご利用ください。</li> <li>5 次の場合、教室は日時を変更又は中止いたします。               <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> </li> <li>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。</li> <li>7 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。</li> <li>8 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場合があります。<br/>               ※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）ので、ご希望の方は窓口でご購入下さい。</li> </ol> |

※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 水曜日（11：00～11：45）

この教室は、リズム体操や道具を使う遊びなど、親子で一緒に楽しく身体を動かします。  
お話を聞く、順番を待つなど、入園前に身につけたいルールも少しずつお伝えします。

| 月 日           | 内 容                                             |
|---------------|-------------------------------------------------|
| 第1回<br>11月 5日 | 【開講式】＊あいさつ ＊自己紹介<br>＊リトミック ＊リズム体操 ＊マット運動        |
| 第2回<br>11月12日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊ロープ<br>＊フープあそび  |
| 第3回<br>11月19日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊ボール             |
| 第4回<br>11月26日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊タオル             |
| 第5回<br>12月 3日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊バランスボール         |
| 第6回<br>12月10日 | ＊あいさつ ＊リトミック<br>＊リズム体操 ＊からだあそび ＊サーキット           |
| 第7回<br>12月17日 | ＊あいさつ ＊リトミック ＊リズム体操<br>＊からだあそび ＊パラバルーン<br>【閉講式】 |
|               |                                                 |

※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

NPO法人 健康支援エクササイズ協会

