

『水中エクササイズ&ウォーキング』

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階屋内プール
 - 2 「受付場所」・・・2階屋内プール前のカウンターに『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。開講時間の15分前からプール窓口にて受付を開始します。
 - 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 「退場」・・・教室終了後、着替えが終わったら**12時30分までに** プール受付窓口にて〔受講証〕を(お忘れなく)お受け取りください。
 - 5 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。
 - 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、道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(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)教室開始2時間前の時点で名古屋市に暴風特別警報、暴風雪特別警報、暴風警報又は暴風雪警報が発表されている場合。
 - (2)教室開始2時間前以降に上記警報が発表された場合で、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。
 - (3)大雨特別警報、大雨警報、洪水警報、地震やストライキ等による交通途絶のため、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。
- ※上記(2)(3)の場合、開催の有無をスポーツセンターにお確かめください。
- 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(11回券 3000円、25回券 5000円)もありますので、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

持ち物、その他について

- 1 水着（なるべく伸縮性のあるもの）、水泳帽、受講証、タオル等をお持ちください。
- 2 講座終了後の遊泳はご遠慮ください。

指導内容 木曜日（10：30～12：00）

日常の心身の疲労をやわらげながら、運動不足解消や、体力向上、疾病予防にも効果が得られる。

終われば、心地よさと元気になれるプログラム。

回	開催日	内 容
1	12月4日	水中運動の効果と有酸素運動を理解し、実践する
2	11日	ストレッチ、ウォーキング、トレーニング
3	18日	ストレッチ、ウォーキング、エクササイズ
4	2月 5日	ストレッチ、ウォーキング、エクササイズ
5	12日	ストレッチ、ウォーキング、ヌードルウォーキング
6	19日	ストレッチ、ウォーキング、エクササイズ
7	26日	ストレッチ、ウォーキング、トレーニング
8	3月 5日	ストレッチ、ヌードルウォーキング
9	12日	ストレッチ、ヌードルウォーキング
10	19日	ストレッチ、ウォーキング、エクササイズ

※上記の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

秋田 ひとみ （NPO 法人 健康支援エクササイズ協会）

