

『エクササイズダンスⅠ』受講のみなさまへ

[受講にあたっての留意事項]

- 1 「教室会場」・・・2階 第2競技場
- 2 「受付場所」・・・教室会場前のカウンターに『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10分前より始めます。
- 3 「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。
- 4 「9時開始の部」と「10時30分開始の部」は、時間(部)を変更しての参加はできません。
- 5 遅れての会場入室は開始10分後(9時開始の部は9時10分、10時30分開始の部は10時40分)までをお願いいたします。なお、遅れて入室された場合は、怪我防止のため準備運動をしっかりと行なってからご参加ください。
- 6 レッスン中は周りの受講者さまとの接触やケガには、十分にお気を付け下さい。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。
- 7 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。
- 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 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 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皆さんで協力して行ってください。
- 12 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)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

【服装等について】

- 1 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。
- 2 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。
- 3 使用後のマットの汗を拭くためのタオルを持参してください。

【指導内容】 金曜日（9：00～10：20の部）

（10：30～11：50の部）

有酸素運動（エアロビクス）で脂肪燃焼を行い、ストレッチで柔軟性向上、リラックスしていきます。

回数	開催日	内容
1	5月 8日	教室の流れ 初級エアロビクス ↓ ストレッチ 間に休憩を挟みながら行います
2	5月15日	
3	5月22日	
4	5月29日	
5	6月 5日	
6	6月12日	
7	6月19日	
8	6月26日	
9	7月 3日	
10	7月10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。

プレミアムサポート（株）インストラクター

