キッズダンスⅡ（年中・年長）教室受講の皆さまへ

［受講にあたっての留意事項］

１　「教　室　会　場」・・・2階　軽運動室

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。受付及び入場は、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、すぐ中止するか講師に申し出てください。

５　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。

６　ケガ防止のため、道具等の取り扱いには、十分お気を付けください。

７　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。

８　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。

９　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。

１０　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。

１１ 駐車場（普通車 1 回 500 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　5,000 円、25 回券　8,300 円）ご希望の方は窓口でご購入下さい。
また、駐車場料金は館内精算になりますので、事務室横の精算機、又は窓口にて精算を済ませてから出庫して頂きますようお願いいたします。

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　水分補給用の飲み物をお持ちください。（容器はキャップ付きでこぼれないもの）
4　入室前にトイレを必ず済ませておいてください。
5　見学の際、同伴のお子様がみえる場合は走り回ったりすることのないように、
　注意をお願いいたします。

指導内容　月曜日

※16時45分～17時45分　　（受付16時30分～）

ダンスの基礎であるアイソレーション、リズム取り、ストレッチ、ステップを学び、
それらを応用した振付の練習を行う中でダンスの楽しさを伝えていきます。

回	開催日	内　　容
1	11月 9日	・自己紹介・ウォーミングアップ・アイソレーション・ストレッチ・ステップ練習 ・リズム取り・コンビネーション（振付）・クールダウン
2	12月14日	・ウォーミングアップ・アイソレーション・ストレッチ・ステップ練習 ・リズム取り・コンビネーション（振付）・クールダウン
3	1月 25日	・ウォーミングアップ・アイソレーション・ストレッチ・ステップ練習 ・リズム取り・コンビネーション（振付）・クールダウン
4	2月 8日	・ウォーミングアップ・アイソレーション・ストレッチ・ステップ練習 ・リズム取り・コンビネーション（振付）・クールダウン
5	2月22日	・ウォーミングアップ・アイソレーション・ストレッチ・ステップ練習 ・リズム取り・コンビネーション（振付）・クールダウン
6	3月 8日	・ウォーミングアップ・アイソレーション・ストレッチ・ステップ練習 ・リズム取り・コンビネーション（振付）・クールダウン

※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



※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