『シェイプアップヨガレッスンⅡ』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　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　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　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。

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。

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 500 円です。）駐車料金は館内精算となりますので、事務所横の精算機にて精算を済ませてから出庫してください。

尚、大会等の開催により満車となることがありますのでご了承ください。

駐車料金はお得な回数券もあります。（11 回券 5,000 円、25 回券 8,300 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

・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。
・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　木曜日（９：１５～１０：１５の部）（１０：３０～１１：３０の部）

自分の体の状態に気づき、柔軟性・筋力・バランス力を無理なく高めながら、日常生活を快適に過ごせる体づくりと継続的な運動習慣の定着を目指します。

月　日	内　　容
第１回 11月12日	～姿勢美人を目指す～ 肩・首　リセットヨガ
第２回 11月26日	～整えて楽に動ける体へ～ 骨盤　バランス調整ヨガ
第３回 12月　3日	～ブレない体づくり～ 体幹目覚める　コアヨガ
第４回 12月10日	～脚　スッキリ＆安定感　UP～ 下半身引き締めヨガ
第５回 12月17日	～内側から若々しく～ アンチエイジングヨガ
第６回 1月　7日	～巡らせて軽やかに～ デトックスフローヨガ
第７回 1月14日	～心と体をゆるめる～ 自律神経リラックスヨガ

※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

小松　理江子　　笠間　愛子