

やさしいピラティスⅡ 教室受講の皆様へ

- 1 管理事務室受付に出席簿が設置してあります。受付は開講時間の15分前より始めます。毎回、出席簿に押印して会場（第2競技場）に入ってください。
- 2 体の調子の悪いときは、無理をしないで下さい。また、受講中に変調をきたしたときは、すぐ中止するか講師に申し出てください。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、応急処置と給付手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をしないで怪我のないよう十分ご注意ください。
- 3 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。
- 4 次の場合、教室を変更または中止いたします。
 - ① 名古屋市で開講2時間前に暴風警報又は暴風雪警報（いずれも特別警報含む）が発表されている場合。
 - ② 震災・事故、その他教室の開催が困難と判断した場合。（当館にご確認ください）
- 5 お申し込み後は、原則として本講座・教室の申し込み契約を解除できません。
また、納入された受講料等は原則としてお返しできません。
- 6 駐車場には限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

※ 令和6年度まではマット消毒用タオルの貸し出しを行っていましたが、令和7年度以降は貸し出しを行いません。必要がありましたら、持参をお願いします。

→ 消毒液につきましては引き続き貸し出しを行います。

<内容>

身体機能の改善・健康増進に効果的な呼吸法を中心としたレッスンです。

★開講時間 10時30分～11時30分

回	開講日 (全火曜日)	回	開講日 (全火曜日)
1	9/9	6	10/21
2	9/16	7	10/28
3	9/30	8	11/4
4	10/7	9	11/11
5	10/14	10	11/18

<持ち物について>

運動できる服装、タオル、水分補給用の飲み物をご用意ください。

**スポーツ教室受講による
NESPAポイントカード引換
は事務室までお声がけくだ
さい！**

講師：ピラティストレーナー 斎竹 裕子

！お問合せ先 名古屋市中スポーツセンター

TEL(052)232-2327 FAX(052)232-2364

「指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 NESPA」