

## やさしいピラティスⅡ（託児付）教室受講の皆様へ

- 1 託児室は4階「軽運動室兼会議室」です。
- 2 **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。教室終了後は、速やかにお子様のお迎えをお願いします。
- 3 体の調子の悪いときは、無理をしないでください。また、受講中に変調をきたしたときは、すぐ中止して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。
- 4 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。
- 5 次の場合、教室は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）
- 6 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。
- 7 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。  
託児付なので子育て中の方も安心して参加していただけます。

### ★開講時間 10時30分～11時30分

| 回 | 開講日<br>(全火曜日) | 回  | 開講日<br>(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

託児：子育て支援グループ ひまわり

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」