

## やさしいピラティスⅠ 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。

### <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	5/12	9	7/7
2	5/19	10	7/14
3	5/26	11	7/21
4	6/2	12	7/28
5	6/9	13	8/4
6	6/16	14	8/18
7	6/23	15	8/25
8	6/30		

講師：ピラティストレーナー 斎竹 裕子

<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!**

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」