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　<u>管理事務室受付に出席簿が設置してあります</u>。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。

＜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（全火曜日）	回	開講日（全火曜日）
１	１１/１７	９	１/１９
２	１１/２４	１０	１/２６
３	１２/１	１１	２/９
４	１２/８	１２	２/１６
５	１２/１５	１３	３/２
６	１２/２２	１４	３/９
７	１/５	１５	３/１６
８	１/１２		

＜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」