やさしいピラティスⅡ　教室受講の皆様へ

1　<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。

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	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		

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」