

# 免疫ヨガ教室Ⅲ 受講のみなさんへ

## 〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「受付等」…受付は事務室受付で開講時間の15分前から始まります。  
「出席簿」に押印してから会場に入ってください。
- 2 「教室会場」…1階「第2競技場」です。
- 3 「身体の調子の悪い時」は無理をしないで、「受講中に身体に変調をきたした時」は、すぐに中止するか講師に申し出てください。
- 4 万一事故が起きた場合、応急処置と傷害補償の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、ケガのないよう十分ご注意ください。

傷害補償の対象・・・①教室参加中に起きた傷害。  
となる事故 ②教室参加のため、住居(学校)から会場、会場から住居との  
通常経路の往復中に起きた傷害。

別紙の「スポーツ・レクリエーション傷害補償制度のお知らせ」をご覧ください。

- 5 盗難防止のため、必ずコインロッカー(小型10円、大型20円)をご利用ください。
- 6 次の場合、教室の日程を変更または中止いたします。
  - (1) 教室開始2時間前の時点で名古屋市に暴風特別警報、暴風雪特別警報、暴風警報又は暴風雪警報が発表されている場合。
  - (2) 教室開始2時間前以降に上記警報が発表された場合で、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。
  - (3) 大雨特別警報、大雨警報、洪水警報、地震やストライキ等による交通途絶のため、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。※(2)(3)の場合、開催の有無をスポーツセンターにお確かめください。
- 7 お申し込み後は、原則として本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。ただし、相当の事由があると認められたときは、受講料等が払い戻される場合があります。
  - (1) 長期間の療養を要する病気等で受講することができなくなり、講座開始日の前日までに受講辞退を申し出たとき。
  - (2) 主催者の都合により講座を中止又は延期したとき。
  - (3) 主催者の都合で講座等が延期されたことにより、受講することができなくなったとき。
- 8 この会場は、市民共有の施設です。教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従ってみんなで協力して行ってください。
- 9 駐車場(約140台分・普通車1回300円です。)はありますが、ほかにも施設を利用される方が大勢みえますので、来館には、できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
※駐車場はお得な回数券もあります(11回 3,000円・25回 5,000円)のでご希望の方は窓口でご購入ください。

\* 不明な点、ご質問等がありましたら下記へご連絡ください。

問い合わせ先 : 指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会  
名古屋市北スポーツセンター  
TEL 917-0501 / FAX 917-0510

## 服装等について

- 1 服装は特に指定しませんが、運動に適したものを着用してください。  
(室内専用シューズは必要ありません。)
- 2 教室会場は、土足厳禁です。
- 3 指輪、衣服の外に出る首飾り、イヤリング、ピアス等は怪我の原因となりやすいので使用しないでください。

## 指導のねらい

疲れやすいなどなんとなく不調状態をヨガの技法でストレス緩和・ホルモンバランス・睡眠の質・血流をアップなど心と身体をケアするお手伝いをさせていただきます。

## 指導内容

下記の水曜日(13時00分から14時30分まで)

回	開講日	内 容
1	1月8日 (水)	・ リラックス(心身の疲労回復)
2	1月15日 (水)	・ 胃腸の活性化
3	1月22日 (水)	・ むくみや冷えにアプローチ
4	1月29日 (水)	・ 肩コリを楽に
5	2月5日 (水)	・ 骨盤調整
6	2月12日 (水)	・ 姿勢改善
7	2月19日 (水)	・ ストレス緩和
8	2月26日 (水)	・ 安眠
9	3月5日 (水)	・ デトックス促進
10	3月12日 (水)	・ まとめ

## 指導者

YOGA リフレッシュクラブ

講 師 小池 久美子

助 手 鶴田 美菜子