

# らくらく♪アクアウォーク&エクササイズ教室Ⅲ 受講のみなさまへ

## 〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「受付等」…プール受付窓口にて15分前から受付します。  
毎回受付時に、『受講証』と『出席簿』に出席印を押印してご入場ください。  
更衣後、教室受講時間までプールサイドにてお待ちください。  
なお、教室受講前または受講後に遊泳される方は、入場券をご購入のうえご利用ください。

欠席する時や、遅刻をする時は、開講時間までに北スポーツセンター  
TEL (052) 917-0501 へご連絡をお願いします。

- 2 「教室会場」…1階、「屋内温水プール」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（職場）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し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、教室は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払い戻しができません。ただし、下記(1)～(3)の他、相当な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のため受講できなくなり、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なさん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。  
※駐車場を利用される場合は、お得な回数券もあります(11回券 3,000円、25回券 5,000円)ので、ご希望の方は窓口でご購入ください。

\*ご不明な点、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 : 名古屋市北スポーツセンター TEL (052) 917-0501  
 FAX (052) 917-0510  
 (指定管理者: 公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会)

### 服装等について

- 1 受講に際し、スイミングキャップは必ず着用してください。
- 2 時計、指輪、ネックレス、イヤリング、ピアス等は、怪我の原因や紛失の恐れがありますので着用しないでください。
- 3 化粧品は、水質を衛生的に保持するために、必ず落してください。

### 指導のねらい

水中では足腰など関節に負担をかけずに運動することができ、心肺機能の向上や脂肪燃焼効果も期待できます。まずは、体幹や姿勢を意識して『歩く』ことから始めましょう。

開講日時 (下記の水曜日 13:00~14:00)

回	開講日	内容 (変更する場合があります)	回	開講日	内容 (変更する場合があります)
1	1/8	自分の体(体感・姿勢)に意識を向ける。 足部(着地)を大切に、足踏みから歩行へ。(前歩き・横歩き)	6	2/12	その場の足踏みから歩行バリエーション。 上半身の使い方、ストレッチ。
2	1/15	自分の体(体感・姿勢)に意識を向ける。 足部(着地)を大切に、足踏みから歩行へ。(前歩き・横歩き)	7	2/19	歩き方バリエーション&アクアエクササイズ(音楽も感じる) 「水の抵抗」を活かして筋力UP。
3	1/22	自分の体(体感・姿勢)に意識を向ける。 足部(着地)を大切に、足踏みから歩行へ。(前歩き・横歩き)	8	2/26	歩き方バリエーション&アクアエクササイズ(音楽も感じる) 「水の抵抗」を活かして筋力UP。
4	1/29	その場の足踏みから歩行へ。(前歩き・横歩き) 上半身の使い方、ストレッチ。	9	3/5	歩き方バリエーション&アクアエクササイズ(音楽も感じる) 「水の抵抗」を活かして筋力UP。
5	2/5	その場の足踏みから歩行バリエーション。 上半身の使い方、ストレッチ。	10	3/12	まとめ

講師 樋口 静香