

第1期定期スポーツ教室

教室名	初めてのヨガ	J-POP ダンス (小学生ダンス教室)	格闘！ファイティング エクササイズ I	ボディメイク・ ピラティス I
日程	5月8日～7月10日 毎週木曜日（全10回）			
時間	15:15～16:15	16:45～17:45	18:30～19:30	19:45～20:45
対象	一般	小学生	一般	一般
定員	35名	25名	35名	40名
会場	軽運動室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)
講師	湘南シャイユヨガスタジオインストラクター 久保 明見	続木 幸子	(株)aiderインストラクター 小西 美保	青田 直子
内容	日常生活の何気ないクセで作られた歪み・コリ・痛みを和らげ、心身のバランスを整えましょう♪	J-POPの音楽に合わせて身体を動かし、体力・リズム感を養い、踊る楽しさを体感しましょう！	パンチやキックの動きを音楽に合わせて行う、有酸素運動です。ダイエットや脱メタボ、お腹の引き締めにも効果的です！	ピラティスの呼吸と動きを理解し、基礎体力をつけて、美しいボディラインを維持しましょう♪
締切	4/23(水)必着	4/23(水)必着	4/23(水)必着	4/23(水)必着
申込方法	インターネット(名古屋市電子申請サービス)又は往復ハガキ(裏面参照)にて申込。 ※定員に達しない場合は、随時受付します。			

①水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。

②お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座のため以外には使用しません。

名古屋市黒川スポーツレーニングセンター

〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号（北区役所北側）

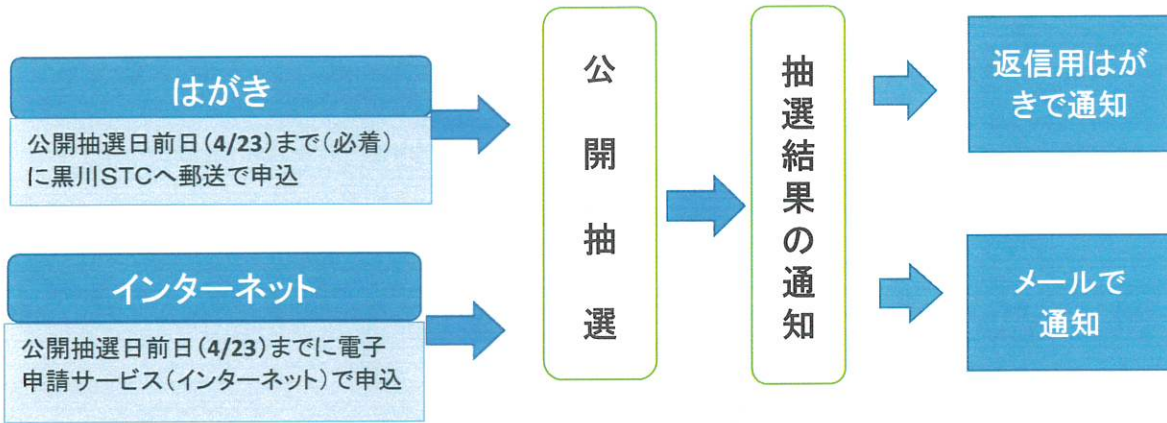
TEL 982-2770 FAX 982-2775

<https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/>

指定管理者（公財）名古屋市教育スポーツ協会




申込方法



<p>はがき</p> <p>往復はがきで申込 (往復とも85円切手貼付)</p>	<p>・下記の記入例を参考に、必要事項を記入のうえ、送付してください。 → 4月23日(水)【必着】</p> <p>・はがき1枚につき1教室1名(1組)までのお申込みとなります。</p> <p>※令和6年10月1日より郵便料金が改定され、はがきの料金は、 63円→85円となります。料金不足の場合は、はがきの受け取り、返信ができませんので料金をご確認の上、お申込みください。</p>
---	---

<記入例>

◆往信面(表)	◆往信面(裏)	◆復信面(表)	◆復信面(裏)
85	①教室名 ②参加者氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号	85	未記入
		申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名	

<p>ネット</p> <p>電子申請サービス で申込</p>	<p>・4月23日(水)までに、「名古屋市電子申請サービス」でお申込みください。</p> <p>URL: https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya</p> <p>#講座・講演 #健康・スポーツ #北区</p> <p>教室講座案内</p> 
---	---

- ※同一教室への申し込みは無効となります。
- ※定員に達しない場合、申込締め切り後も受付(窓口受付・先着順)を行い、定員になり次第締め切ります。
- ※天候等やむを得ない理由により、開催日を変更する場合があります。
- ※お申し込み時の個人情報につきましては、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。
- ※受講料は、結果通知に記載された期日までに施設窓口でお支払いください。
- ※お申し込み後は、原則として当該教室の申込契約を解除できません。また、納入された受講料は原則としてお返しできません。
- ※定員を超えた場合は4月24日(木)午後2時より公開抽選します。