

# avexプレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZE Ⅱ 教室受講の皆様へ

- 1 会場（軽運動室）に出席簿が設置してあります。受付は開講時間の15分前より始めます。毎回各自で出席簿に押印して会場（軽運動室）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下さい。協会災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>

エイベックスが独自開発した「ライフデザインメソッド」が受講できる教室です。仕事帰りの大人を対象とし、ストレス解消及び運動習慣の定着を促します。

★開講時間 19時45分～20時45分

回	開講日 (全月曜日)	回	開講日 (全月曜日)
1	10/28	6	1/27
2	11/11	7	2/10
3	11/25	8	3/10
4	12/9	9	3/24
5	12/23		

<持ち物について>

運動できる服装、室内用シューズ、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**

**NESPAポイントカード引換**

**ポイント数は受講日数×2  
(NESPA DAY 開催教室は  
ポイント2倍！)**

※全9回 NESPA DAY（祝休日を除く第2・4月曜日）に開催！

・カリキュラムが変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

講師：エイベックス・エンタテインメント株式会社 KANA

！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」