



令和6年度 第Ⅲ期

一般対象

中スポーツセンター 定期スポーツ教室のご案内

教室名	回数	定員	開講期間	曜日	開講時間	受講料	講師	内容	申込締切日
モーニングヨガⅢ	8回	54名	1/7、1/14、1/21、1/28、 2/18、2/25、3/4、3/11	火	9:15～10:15	2,640円	ヨーガ倶楽部・マハーンパドマ 柴田 美紀	運動の日常化や運動不足の解消を図る教室です。	12/11 (水)
やさしいピラティスⅢ	8回	54名	1/7、1/14、1/21、1/28、 2/18、2/25、3/4、3/11	火	10:30～11:30	2,640円	ピラティストレーナー 斎竹 裕子	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。	
ZUMBA GOLD®	8回	50名	1/10、1/17、1/24、1/31、 2/14、2/21、2/28、3/7	金	10:45～11:45	2,640円	名古屋市ライフフィットネス連盟 インストラクター	音楽に合わせて身体を動かし、運動不足の解消を図る事業です。ZUMBA®よりも激しい動きが少ないため、初心者の方も参加しやすい内容です。	
フラダンスⅢ	8回	50名	1/10、1/17、1/24、1/31、 2/14、2/21、2/28、3/7	金	9:30～10:30	2,640円	Lei Aloha Makana インストラクター	音楽に合わせて身体を動かすことで、体幹を鍛えることができ、またリラックス効果があるためストレス解消につながります。	
一般水泳Ⅲ (クロール&平泳ぎ)	10回	10名	1/10、1/17、1/24、1/31、 2/14、2/21、2/28、3/7、 3/14、3/21	金	18:30～20:00	6,600円	名古屋市水泳連盟 指導者	水泳を始める機会提供とともに、継続して行えるよう正しい泳法を習得する教室です。	

※ 申込締切日を過ぎた後に定員に空きがある場合、電話または窓口で追加募集を行います。

○申込方法等は裏面をご覧ください！



名古屋市中スポーツセンター 〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目30番10号
指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会
Tel: 052-232-2327 FAX: 052-232-2364

令和6年度 第Ⅲ期 中スポーツセンター定期スポーツ教室 申込方法

① 名古屋市電子申請サービスでお申し込みの方

⇒ 以下の二次元コードを読み取ってください。

モーニングヨガⅢ	やさしいピラティスⅢ	ZUMBA GOLD®	フラダンスⅢ	一般水泳Ⅲ (クロール&平泳ぎ)
				



② 往復はがきでお申し込みの方

⇒ 往復はがきでのお申し込みの場合は、以下の記入例を参考に、必要事項を記入のうえ中スポーツセンターまで郵送してください。

⇒ **申込締切日必着**（消印有効ではありません。）のため余裕を持ってご投函ください。

<往復はがき記入例>

◆往信表面	◆返信裏面	◆返信表面	◆往信裏面
〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目 30番10号 中スポーツセンター	未記入	申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名 抽選結果のお届け先です。	①教室名 ②参加者の氏名（ふりがな） ③年齢 ④性別（任意） ⑤住所 ⑥電話番号 ※託児付教室をお申し込みの方は、②、③、④について保護者とお子様の両方をご記入ください。



- 窓口でお申し込みの場合は、郵便番号、住所、氏名を明記した「はがき」をご持参ください。
- 同一人物による同一教室への重複したお申し込みは、無効となります。
- この教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。
- 応募者が定員を超えた教室は、申込締切日の翌日に抽選を行います。
- 名古屋市電子申請で申し込みの方には順次抽選結果に関するメールを送ります。
- 往復はがきで申し込みの方には抽選結果を郵送で通知いたします。

※ 申込締切日を過ぎた後に定員に空きがある場合、電話または窓口で追加募集を行います。



名古屋市中スポーツセンター 〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目30番10号

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 Tel：052-232-2327 FAX：052-232-2364