

やさしいピラティスⅢ 教室受講の皆様へ

- 1 会場（第2競技場）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（第2競技場）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。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>

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。

★開講時間 10時30分～11時30分

回	開講日 (全火曜日)	回	開講日 (全火曜日)
1	1/7	5	2/18
2	1/14	6	2/25
3	1/21	7	3/4
4	1/28	8	3/11

<持ち物について>
運動できる服装、タオル、水分補給用の飲み物をご用意ください。

**スポーツ教室受講による
NESPAポイントカード引換
は事務室までお声がけください！**

・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：ピラティストレーナー 斎竹 裕子

！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」