

名古屋市体育館2024年度 第1期

# ピラティス教室

- ◆体の柔軟性を高めながらインナーマッスルや体幹を鍛えるエクササイズです！
- ◆腰痛や肩こりの改善、ストレス解消、免疫力向上、美しい姿勢などが期待できます♪

- 日 時 5月7日～7月16日まで【火曜日】  
12時30分～13時30分【全10回】
- 場 所 名古屋市体育館
- 講 師 弊社インストラクター
- 対 象 15歳以上（中学生を除く）
- 定 員 60名
- 受 講 料 3,900円
- 申込 期間 3月8日(金)～4月5日(金)まで  
※電話での予約・申込はできません。
- 持ち物・服装  
運動のできる服装、飲み物、タオル、  
ヨガマット(貸出用あり)など

日程詳細・申込方法については裏面をご覧ください。

主催

名古屋市体育館(指定管理者 シンコースポーツ株式会社)  
〒456-0023 名古屋市熱田区六野2丁目5番3号

TEL・URL

(052)872-6655

<https://www.nagoyashi-taiikukan.jp>

## ◆ピラティス教室開催日（火曜日）

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/9	7/16

## ◆申込方法（①ハガキ②窓口③電子申請）

### ①ハガキでの申し込みの場合 ※4/5(金)必着

往復ハガキに、

(1)教室名 (2)参加者氏名 (3)年齢(学年)・性別 (4)住所(郵便番号から) (5)電話番号  
これらを明記のうえ、名古屋市体育館(住所は表面に記載)宛にご郵送ください。

返信面		往信面	
	参加者住所 参加者氏名	4560023 名古屋市熱田区六野 二丁目5番3号 名古屋市体育館 行	名古屋市体育館 記入欄 この面には何も 記入しないでください

※返信面と往信面のお間違えの無いようお願いいたします。

### ②窓口での申込

官製ハガキをご持参のうえ、ご来館ください。

### ③インターネットからの申込の場合

YahooやGoogleなどの検索エンジンから「名古屋市電子申請サービス」と検索して下さい。  
名古屋市電子申請サービス(外部リンク <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>)

- 申込時に記入していただいた個人情報は、教室運営以外には使用致しません。
- 重複応募した場合、不正とみなし申込を無効とする場合があります。
- 家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。(教室参加は申込者本人のみ)
- 定員を超える申し込みがあった場合は抽選とし、申込締切り日の翌日より抽選を行います。
- また抽選結果につきましては返信用ハガキまたはメールにてお知らせ致します。
- 定員に達しなかった場合は、開催初日まで申込を行っています。
- 定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。事務所までお問い合わせ下さい。
- ハガキ一枚につき、お一人様のみの応募と致します。
- 会場・講師・日程などは都合により変更する場合がございます。