

2023年度 第3期 名古屋市体育館

健康体操教室

体を動かしたいけど、何をどうしたらいいかわからない方。
体力に自信はないけど、運動を始めたい方。そんな方々、大歓迎です♪
音楽に合わせて、みんなで楽しく運動しませんか？

運動の第一歩をお手伝いいたします。

ストレッチ（準備運動）から始まり、
音楽を流しながらのリズム運動や、
ステップ運動などの有酸素運動や、
やわらかいボールを使ってバランス運動など、
とても充実した1時間を過ごせます。



日 時	1月9日～3月19日 まで【火曜日】 13時45分～14時45分 【10回】
場 所	名古屋市体育館
講 師	(有)アクアブルーオヴティ
対 象	15歳以上〔中学生を除く〕
定 員	40名
受講料	3,900円
申込期間	10/27(金)～12/1(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 ※室内シューズ持参

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(052)872-6655 URL<http://www.nagoyashi-taiikukan.jp/>

日程詳細・申込方法は裏面をご覧ください。

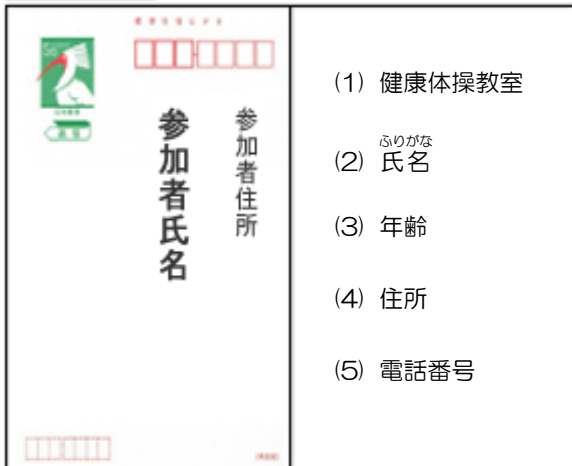
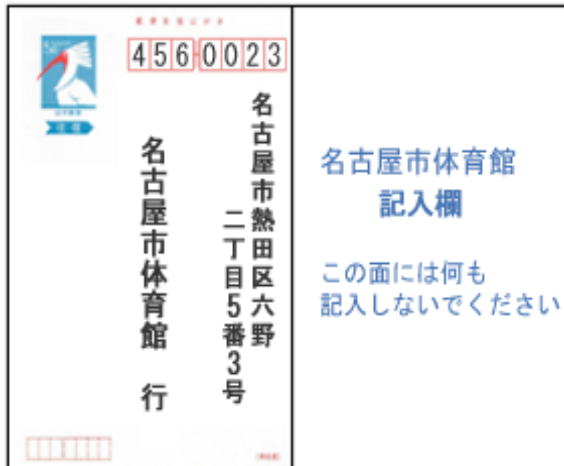
教室開催日

① 1/9	② 1/23	③ 1/30	④ 2/6	⑤ 2/13	⑥ 2/20	⑦ 2/27	⑧ 3/5	⑨ 3/12	⑩ 3/19
----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------

申込方法

① ハガキでの申込の場合 ※12/1（金）必着

往復ハガキに、(1)教室名 (2)参加者氏名 [ふりがな] (3)年齢(学年)・性別 (4)住所 [郵便番号から] (5)電話番号を明記のうえ、名古屋市体育館（住所は表面に記載）宛にご郵送下さい。

返信面	往信面
 <p>返信用のハガキのテンプレート。左側に郵便局のロゴと「参加者氏名」の縦書き、右側に「参加者住所」の縦書きがある。中央には(1)健康体操教室、(2)氏名、(3)年齢、(4)住所、(5)電話番号の記入欄がある。</p>	 <p>往信用のハガキのテンプレート。郵便番号「4560023」が印刷されている。住所は「名古屋市熱田区六野二丁目5番3号」で、宛先は「名古屋市体育館 行」。右側に「名古屋市体育館 記入欄」とあり、「この面には何も記入しないでください」との注意書きがある。</p>

② 窓口での申込

* 返信面と往信面のお間違えのないようお願い致します。

官製ハガキをご持参の上、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）URL <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>

- ・申込時に記入して頂いた個人情報は、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。(教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。)
- ・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切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、返信用ハガキ又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ください。
- ・はがき一枚につき、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。