

2023年度 第2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 **9月26日～11月28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 **7/7(金)～9/1(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。

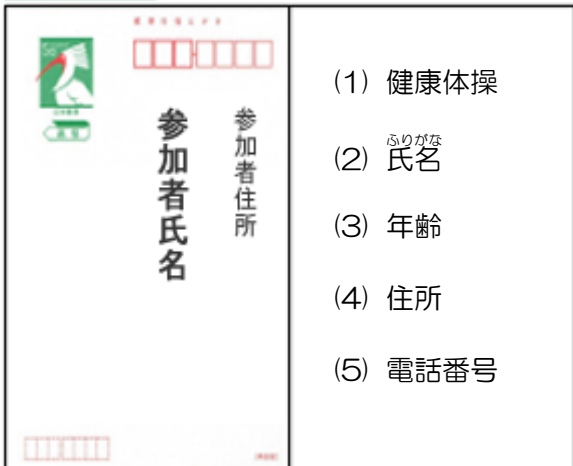
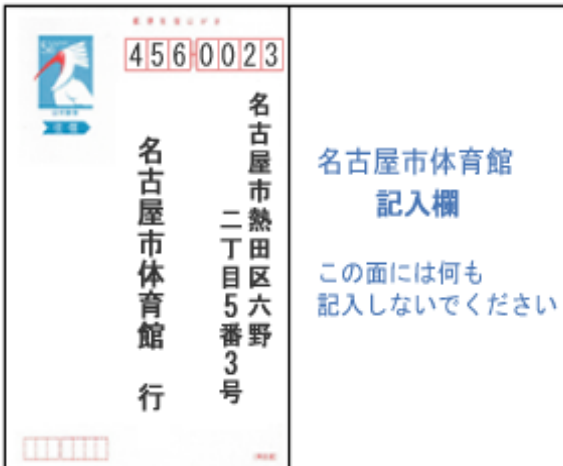
教室開催日

① 9/26	② 10/3	③ 10/10	④ 10/17	⑤ 10/24	⑥ 10/31	⑦ 11/7	⑧ 11/14	⑨ 11/21	⑩ 11/28
-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------

申込方法

① ハガキでの申込の場合 ※9/1（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>返信面</p> <p>参加者氏名</p> <p>参加者住所</p> <p>(1) 健康体操</p> <p>(2) 氏名</p> <p>(3) 年齢</p> <p>(4) 住所</p> <p>(5) 電話番号</p>	 <p>往信面</p> <p>4560023</p> <p>名古屋市体育館</p> <p>行</p> <p>名古屋市熱田区六野 二丁目5番3号</p> <p>名古屋市体育館 記入欄</p> <p>この面には何も 記入しないでください</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。

この紙は古紙パルプを使用しています