

2023 年度 第 2 期 名古屋市体育館

ヨガ教室

ヨガは精神的なリラクゼーションと、柔軟性のある身体づくりが基となっています。こちらの教室では、体が硬い方や筋肉に自信がない方も、無理なく始めることができます。

心身の
健康

集中力
アップ

冷え性
改善

ストレス
解消

ダイエット
効果



日 時 **9月29日～12月15日まで【金曜日】**
12時30分～13時30分【全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 **50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

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。

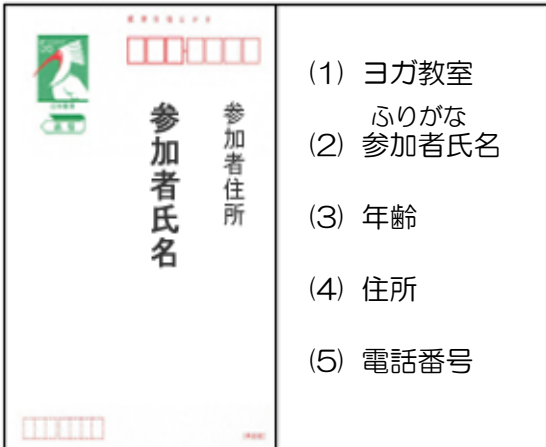
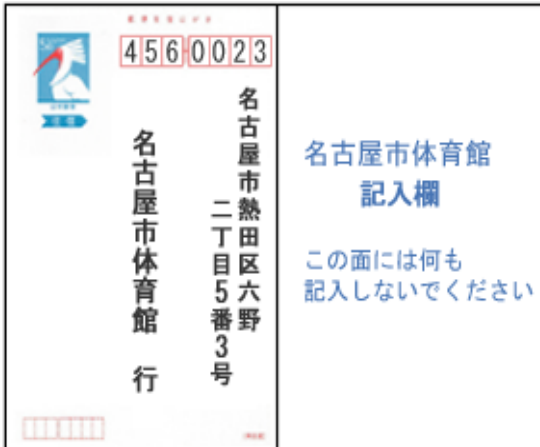
教室開催日

① 9/29	② 10/6	③ 10/20	④ 10/27	⑤ 11/10	⑥ 11/17	⑦ 11/24	⑧ 12/1	⑨ 12/8	⑩ 12/15
-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	-----------	-----------	------------

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) ヨガ教室 ふりがな (2) 参加者氏名 (3) 年齢 (4) 住所 (5) 電話番号</p>	 <p>往信面</p> <p>4560023</p> <p>名古屋市体育館 熱田区六野 二丁目5番3号 行</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>

* 返信面と往信面のお間違えのないようお願い致します。

② 窓口での申込

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://tzk.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