

2023 年度 第 3 期 名古屋市体育館

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。
骨盤や肩甲骨の位置を整え、背骨の動きを
無理なくコントロールし、全身に負担のない
本来のニュートラルな姿勢へと導きます。

腰痛・肩こり
改善

ストレス
解消

美姿勢

免疫力
向上



日 時 1 月 9 日 ~ 3 月 19 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 50 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

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-taikukan.jp/>

日程詳細・申込方法は裏面をご覧ください。

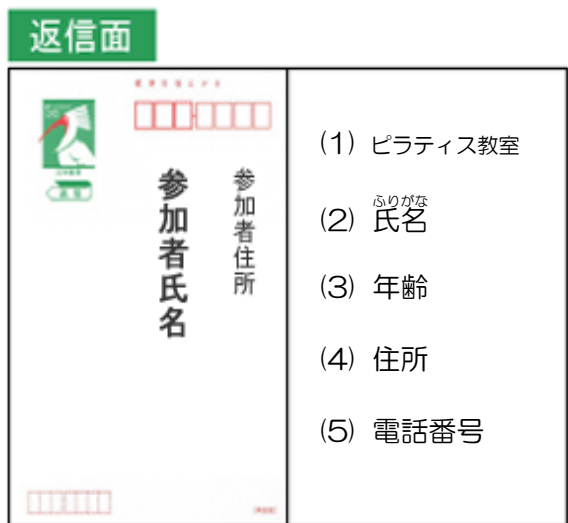
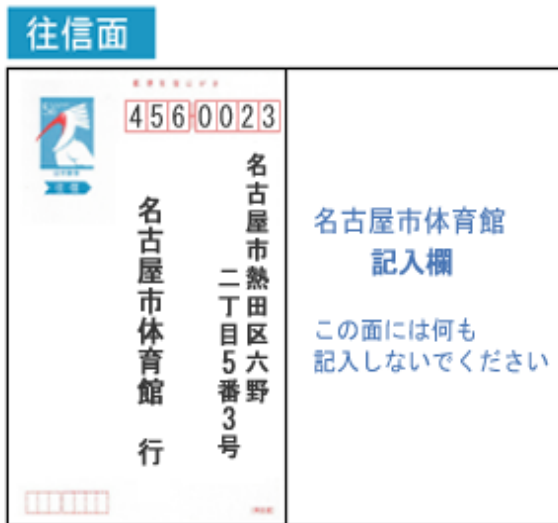
教室開催日

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
 返信用ハガキのテンプレート。左側には郵便局のロゴと「参加者住所」の欄。右側には「参加者氏名」の欄と、(1) ピラティス教室、(2) 氏名、(3) 年齢、(4) 住所、(5) 電話番号の記入欄。	 往信面のテンプレート。左側には郵便局のロゴと「名古屋市体育館 行」の欄。右側には「名古屋市熱田区六野 二丁目5番3号」の住所と「名古屋市体育館 記入欄」の欄。下部には「この面には何も記入しないでください」との注意書き。

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。