

平成**30**年度 第**3**期 名古屋市体育館

レクリエーション教室 +フットサル

「何かスポーツを始めてみたい」というお子様に最適な教室です♪

身体を動かす爽快感や、スポーツのすばらしさを体感しながら、体力づくりはもちろんのこと、心肺機能を高め、できたことへの達成感を感じることでできるプログラムを提供いたします。

詳細は裏面をご覧ください。

日時 **11月12日**～**3月11日**まで【第**2**、**4**月曜日】
16時00分～**17時00分** 【全**6**回】

場所 名古屋市体育館
講師 弊社インストラクター

対象 **3**歳～小学生**2**年生

定員 **20**名

受講料 **3,000**円

申込期間 **10/10**【水】～**10/31**【水】まで

※申込みの結果は**7/12**以降にハガキにてお知らせ致します。

持ち物・服装 運動のできる服装、室内用シューズ、飲み物、タオルなど

*フットサル用のボール（持っている子のみ）



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/>

申込方法につきましては裏面をご覧ください。

教室開催日

11/12

11/26

12/10

1/28

2/25



3/11

12/24、1/14、2/11はお休みです。

申込方法

①往復はがきでの申込み

往復はがきに、(1)教室名、
(2)氏名[ふりがな]、(3)年齢(学年)
・性別、(4)住所[郵便番号から]、
(5)電話番号を明記の上、『名古屋
市体育館』宛に郵送ください。

返信面		往信面	
	(1) レク + フットサル教室 ふりがな (2) 氏名 (3) 年齢(学年) ・性別 (4) 住所 (5) 電話番号		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ないようお願い致します。
*消せるボールペンは使用しないでください。

②窓口での申込

官製はがきをご持参の上、受付までお越しください。

教室の流れ

10分 ウォーミングアップ&ストレッチ

ランニング、ステップ運動、おにごっこなど、体をあたためけが防止をはかります。

15分 ボールフィーリング

なげる、とる、けるなど両手両足でボールに慣れていきます。

5分 休憩 (トイレ、水分補給など)

10分 フットサルメニュー

パス、ドリブルなどフットサルの基本動作を練習します。

15分 ミニゲーム

試合感覚を身につけます。

5分 ダウンストレッチ

ストレッチをしてクールダウンします。

終了 お疲れ様でした!



- ・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。
- ・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。
- ・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