

平成**30**年度 第**3**期 名古屋市体育館

# ヨガ教室

## ヨガで心も身体もリラックスさせませんか？

体が硬い方や筋肉に自信がない方も大丈夫です。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。自分のペースで無理なく行うことが大切です。

ダイエット  
効果

集中力  
アップ

心身の  
健康

冷え性  
改善

ストレス  
解消

日時	1月11日～3月1日まで【金曜日】 10時00分～11時30分【全8回】
場所	名古屋市体育館
講師	弊社インストラクター
対象	一般〔中学生を除く〕
定員	50名
受講料	5,000円
申込期間	11/20〔火〕～12/20〔木〕まで * 電子申請は12/17〔月〕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/>

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

1/11

1/18

1/25

2/1

2/8

2/15

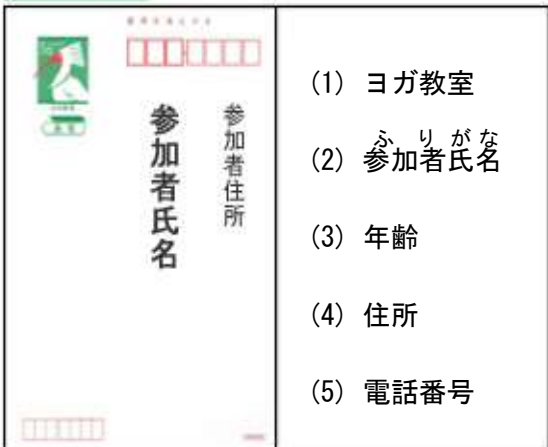
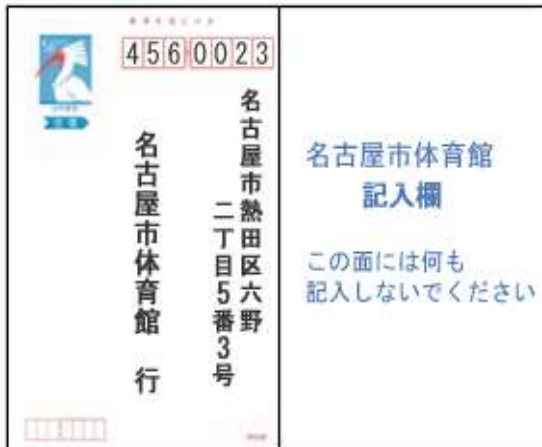
2/22

3/1

## 申込方法

### ①ハガキでの申込の場合

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) あてにご郵送下さい。

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</p> <p>(2) 参加者氏名 ふりがな</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 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>

\* 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。  
申込方法など詳細につきましては当サイトの『利用手引』をご覧ください。

- ・ 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 14:00 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。

**複数教室申込者の割引制度について**  
定期教室を複数申込された方には割引があります。

2 教室申込 1 教室を 20% OFF

3 教室申込 1 教室を 30% OFF

※各期のみの適用となり、期をまたいでの複数申込は

この紙は古紙パルプを使用しています