

2021年度 第3期 名古屋市体育館

ピラティス 教室

美しく健康的な身体を♪

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。

美姿勢

免疫力
向上

腰痛・肩こり
改善

ストレス
解消

日 時 1月11日～3月22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 一般〔中学生を除く〕

定 員 25名

受講料 6,000円

申込期間 10/22〔金〕～11/26〔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/>

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

1/25

2/1

2/8

2/15

2/22

3/1

3/8



3/15

3/22

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	
	(1) ピラティス教室 (2) <small>ふりがな</small> 氏名 (3) 年齢 (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

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。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対象外となりますのでご注意ください。

この紙は古紙パルプを使用しています