

2022年度 第3期 名古屋市体育館

# 健康体操教室

体を動かしたいけど、何をどうしたらいいかわからない方。  
体力に自信はないけど、運動を始めたい方。そんな方々、大歓迎です♪  
音楽に合わせて、みんなで楽しく運動しませんか？

**運動の第一歩をお手伝いいたします。**

ストレッチ（準備運動）から始まり、  
音楽を流しながらのリズム運動や、  
ステップ運動などの有酸素運動や、  
やわらかいボールを使ってバランス運動など、  
とても充実した1時間を過ごせます。



日 時	<b>1月10日～3月14日</b> まで【火曜日】 <b>13時45分～14時45分【10回】</b>
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	<b>40名</b>
受講料	<b>4,000円</b>
申込期間	<b>10/29(土)～12/2(金)</b> 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 <b>※室内シューズ持参</b>

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。

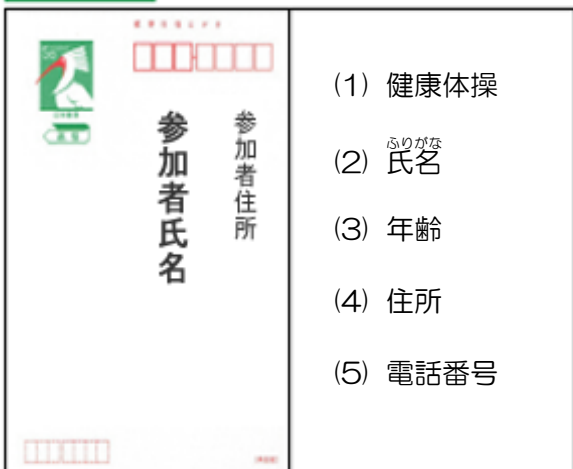
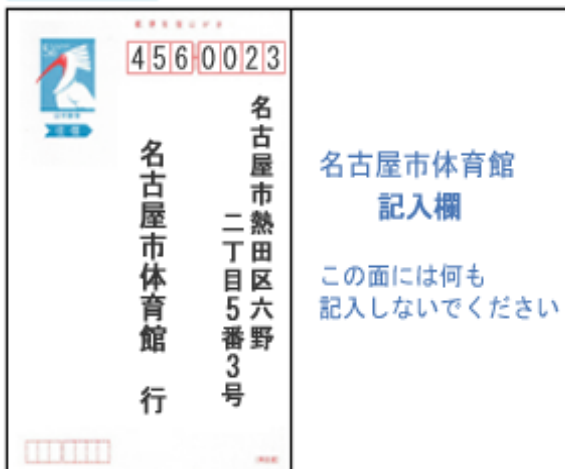
## 教室開催日

① 1/10	② 1/17	③ 1/24	④ 1/31	⑤ 2/7	⑥ 2/14	⑦ 2/21	⑧ 2/28	⑨ 3/7	⑩ 3/14
-----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------

## 申込方法

### ① ハガキでの申込の場合 ※12/2（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>返信用ハガキのテンプレート。左側に「参加者氏名」の欄と「参加者住所」の欄がある。右側に(1)健康体操、(2)氏名(ふりがな)、(3)年齢、(4)住所、(5)電話番号の記入欄がある。</p>	 <p>往信用ハガキのテンプレート。左側に郵便番号「4560023」の欄と「名古屋市体育館 行」の欄がある。右側に「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」の欄がある。下部には「この面には何も記入しないでください」という注意書きがある。</p>

### 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、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頂きます。
- ・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、期をまたいで複数申込は対象外となりますのでご注意ください。