

2023年度 第1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>5月9日～7月11日</b> まで【火曜日】 <b>13時45分～14時45分</b> 【10回】
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>3,900円</b>
申込期間	<b>3/10(金)～4/14(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。

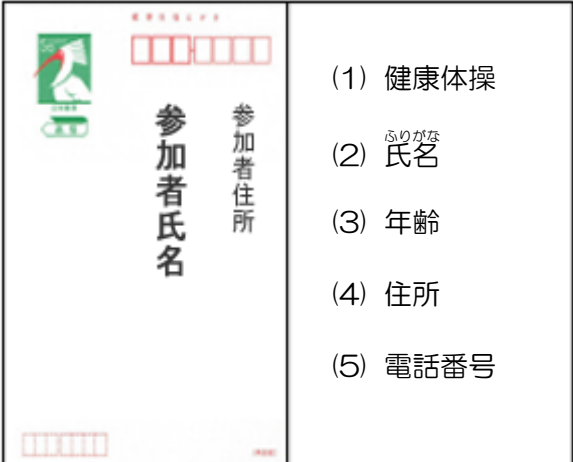
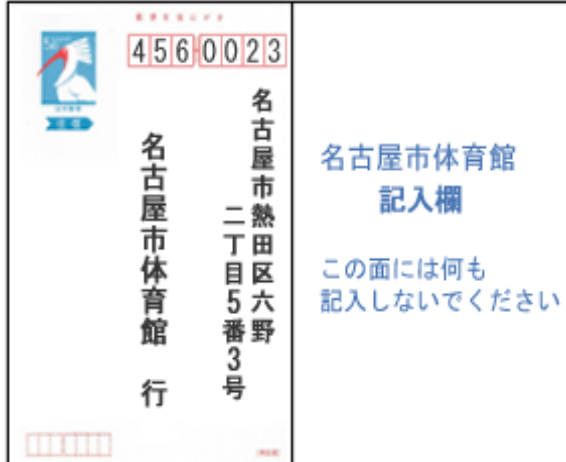
## 教室開催日

① 5/9	② 5/16	③ 5/23	④ 5/30	⑤ 6/6	⑥ 6/13	⑦ 6/20	⑧ 6/27	⑨ 7/4	⑩ 7/11
----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------

## 申込方法

### ① ハガキでの申込の場合 ※4/14（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。左側に郵便局のロゴと「参加者氏名」の縦書き、右側に「参加者住所」の縦書きと記入欄がある。</p>	 <p>往信面ハガキのテンプレート。郵便番号「4560023」の記入欄、名古屋市熱田区六野二丁目5番3号の住所、名古屋市体育館行の宛先、および「名古屋市体育館 記入欄」と「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。

この紙は古紙パルプを使用しています