



中村スポーツセンター

4月1日(水)より 受付開始!

令和8年度第1期スポーツ教室のご案内

教室名	疲労回復！ リラックスヨガ	朝ヨガ	朝ヨガ(託児付)	健康体操A	健康体操B	ゆったりヨガ	ストレス解消！ 月曜からワークアウト！！
対象	中学生以上	一般(15歳以上 (中学生を除く))	一般 (満1歳以上の未就園児)	一般(15歳以上(中学生を除く))		中学生以上	
開講日	5/12、19、26、 6/2、9、16、23、 6/30、7/7、14 火曜日10回	5/14、21、28、 6/4、11、18、25、 7/2、9、16 木曜日10回		5/15、22、29、 6/5、12、19、26、 7/10、17、24 金曜日10回		5/11、25、6/8、22、 7/13、27、8/10、24、 11/9、12/14、28、 1/25、2/8、22 月曜日14回	5/11、25、6/8、22、 7/13、8/24、11/9、 12/14、28、1/25、 2/8、22 月曜日12回
開講時間	19:40~21:00	9:20~10:40		9:05~10:25	10:35~11:55	9:20~10:40	19:30~20:30
受講料	3,300円	3,300円	6,600円	3,300円	3,300円	7,000円	4,800円
会場	軽運動室	第2競技場				軽運動室	
定員	40名	70名	5組	65名	65名	60名	30名
抽選日	4/21(火)						
内容	ゆったりとした動きと呼吸で心身ともにリラックスしましょう。	ゆったりとした動きと呼吸で心身ともにリラックスしましょう。未就園児の保護者の方向けに託児付きのお申し込みもご用意しています。		ご高齢の方でも無理なく参加いただける教室です。体のすみずみまでストレッチをしてコンディションを整えてからローインパクトで長く続けられるエアロビクス運動をします。		中村スポーツセンターで月曜日開催する一般の方が対象の教室です。ゆったりとした動きと呼吸で心身ともにリラックスしましょう。	月曜日からしっかり体を動かす習慣を作り、思い切り汗をかいて素晴らしい1週間のスタートを切りましょう。
講師(予定)	マハーン・パドマ指導員	マハーン・パドマ指導員	ヨガ:マハーン・パドマ 託児:ママ・ぷらす	小俣友子		マハーン・パドマ指導員	リープ指導員
名古屋市電子申請二次元コード	疲労回復！リラックスヨガ 	朝ヨガ 	朝ヨガ(託児付) 	健康体操A 	健康体操B 	ゆったりヨガ 	ストレス解消！月曜からワークアウト！！ 

※教室名をご確認のうえ、二次元コードからアクセスしてください。

※各教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

【お問合せ先】 中村スポーツセンター事務室
〒453-0053 愛知県名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1
Tel (052)413-8021 Fax (052)413-8023
https://www.nespa.or.jp/facility/nakamura_sc/
【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会 <http://www.nespa.or.jp/>

★下記のいずれかの方法でお申し込みください。

4/19(日)必着

【往復はがき】

下記の記入例を参考に必要事項を記入のうえ、中村スポーツセンター事務室まで送付してください。

※はがき1枚につき1教室1人のお申し込みとなります。

※郵便料金にご注意ください。

《記入例》

◆往信表面

〒453-0053 名古屋市中村区中村町 字待屋43番地の1 中村スポーツセンター 事務室

◆返信裏面

未記入

◆返信表面

申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名 抽選結果のお届け先です。
--

◆往信裏面

①教室名 ②参加者の氏名（ふりがな） ③年齢（学年） ④性別（任意） ⑤住所 ⑥電話番号

【電子申請サービス】

※携帯の場合⇒表面(ご案内)にある各教室の二次元コードからアクセスしてください。

※パソコンの場合⇒下記URLをクリックしてください。

<https://tzk.graffer.jp/city-nagoya/proc-search?q=%E4%B8%AD%E6%9D%91%E3%82%B9%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%83%84%E3%82%BB%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%BC>

※同一人物による同一教室への重複したお申し込みは、無効となります。

※応募者が定員を超えた場合は、管理事務室で公開抽選を行います。

※定員に達しない場合、申込締め切り後も窓口もしくは電話にて受付(先着順)を行い、定員に達し次第、締め切ります。

※お支払いいただいた受講料は、原則お返しできません。

※お申し込みいただいた個人情報については、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。

※ご来館いただいてのお申し込みも可能です。返信用のはがきをご持参ください。