



第1期定期スポーツ教室



教室名	初めてのヨガ	J-POP ダンス (小学生ダンス教室)	格闘!ファイティング エクササイズI	ボディメイク・ ピラティスI
日程	7月2日～9月3日 毎週木曜日 (全10回)			
時間	15:15～16:15	16:45～17:45	18:30～19:30	19:45～20:45
対象	一般	小学生	一般	一般
定員	35名	25名	35名	40名
会場	軽運動室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)
講師	湘南シャイズヨガスタジオインストラクター 久保 明見	続木 幸子	㈱aiderインストラクター 小西 美保	青田 直子
内容	日常生活の何気ないクセで作られた歪み・コリ・痛みを和らげ、心身のバランスを整えましょう♪	J-POPの音楽に合わせて身体を動かし、体力・リズム感を養い、踊る楽しさを体感しましょう!	パンチやキックの動きを音楽に合わせて行う、有酸素運動です。ダイエットや脱メタボ、お腹の引き締めにも効果的です!	ピラティスの呼吸と動きを理解し、基礎体力をつけて、美しいボディラインを維持しましょう♪
締切	6/10(水) 必着			
申込方法	インターネット(名古屋市電子申請サービス)又は往復ハガキ(裏面参照)にて申込。 ※定員に達しない場合は、随時受付します。			

①水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。

②お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座のため以外には使用しません。



名古屋市黒川スポーツレーニングセンター

〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号 (北区役所北側)

TEL 982-2770 FAX 982-2775


<https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/>

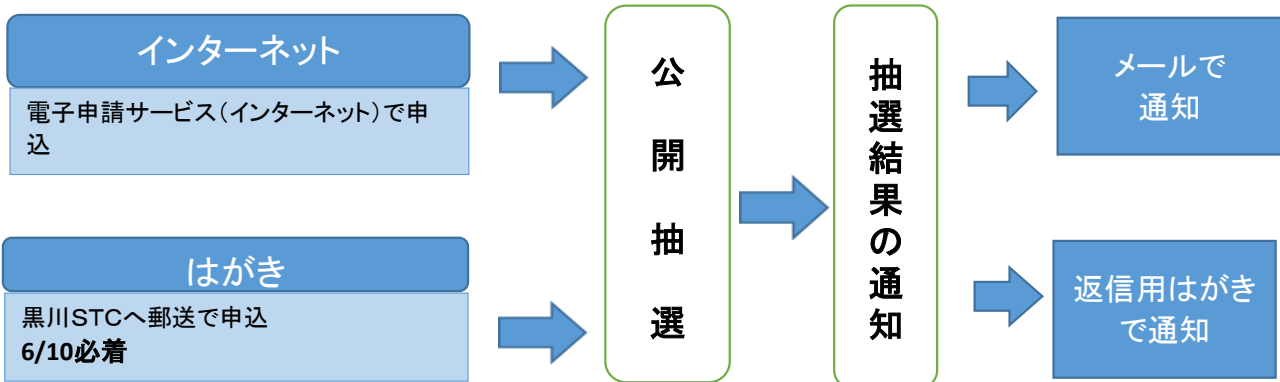
指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会



申込方法

インターネット	<p>・6月10日(水)までに、「名古屋市電子申請サービス」でお申込みください。</p> <p>URL: https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya</p> <p>#イベント・講座 #健康・スポーツ #北区</p> <p>教室講座案内 レインボー黒川スポーツトレーニングセンター</p>
電子申請サービスで申込	





はがき	<p>往復はがきで申込 (往復とも85円切手貼付)</p>
-----	-----------------------------------

・下記の記入例を参考に、必要事項を記入のうえ、送付してください。
→ 6月10日(水)【必着】

・はがき1枚につき1教室1名(1組)までのお申込みとなります。

<記入例>

◆往信面(表)	◆往信面(裏)	◆復信面(表)	◆復信面(裏)
<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">85</div> <p>〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目 17-17 黒川スポーツトレーニングセンター</p>	<p>①教室名 ②参加者氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">85</div> <p>申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名</p>	未記入

- ※同一教室への申し込みは無効となります。
- ※定員に達しない場合、申込締め切り後も受付(電話・窓口受付 先着順)を行い、定員になり次第締め切ります。
- ※天候等やむを得ない理由により、開催日を変更又は中止する場合があります。
- ※お申し込み時の個人情報につきましては、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。
- ※受講料は、結果通知に記載された期日までに施設窓口でお支払いください。
- ※お申し込み後は、原則として当該教室の申込契約を解除できません。また、納入された受講料は原則としてお返しできません。
- ※定員を超えた場合は6月11日(木)午後2時より公開抽選します。