

平成**30**年度 第**3**期 名古屋市体育館

健康体操 教室

脱・運動不足！！

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？

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など、とても充実した1時間を過ごせます。

日 時 **1月8日**～**3月5日**まで【火曜日】

13時45分～**14時45分**【8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 **30**名

受講料 **3,000**円

申込期間 **11/20【火】**～**12/20【木】**まで

* 電子申請は**12/17【月】**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-taikukan.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

1/8

1/15

1/29

2/5

2/12

2/19


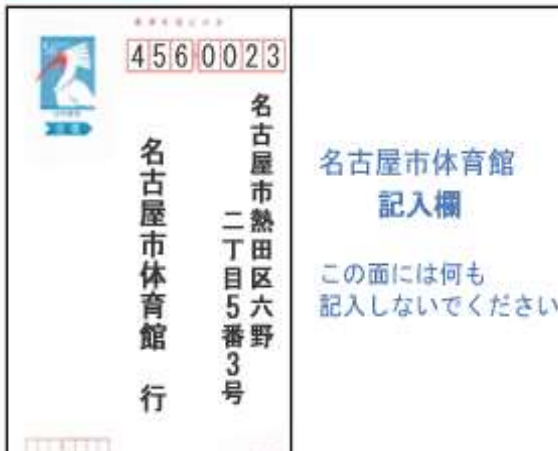
2/26

3/5

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
 <p>参加者氏名</p> <p>参加者住所</p>	 <p>4560023</p> <p>名古屋市体育館 行</p> <p>名古屋市熱田区六野 二丁目5番3号</p> <p>名古屋市体育館 記入欄</p> <p>この面には何も 記入しないでください</p>

②窓口での申込

官製ハガキをご持参の上、来館ください。

* 返信面と往信面のお間違えのないようお願い致します。

* 消せるボールペンは使用しないでください。

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、お一人様のみのお応募と致します。
- ・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

※各期のみ適用となり、期をまたいで複数申



この紙は古紙パルプを使用しています