

2023年度 第1期 名古屋市体育館

# ピラティス教室

体の柔軟性を高めながらインナーマッスルや体幹を鍛えるエクササイズです。骨盤や肩甲骨の位置を整え、背骨の動きを無理なくコントロールし、全身に負担のない本来のニュートラルな姿勢へと導きます。

腰痛・肩こり  
改善

ストレス  
解消

美姿勢

免疫力  
向上



日時 5月9日～7月11日まで【火曜日】  
12時30分～13時30分【全10回】

場所 名古屋市体育館

講師 弊社インストラクター

対象 15歳以上〔中学生を除く〕

定員 50名

受講料 3,900円

申込期間 3/10(金)～4/14(金) 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-taiikukan.jp/>

日程詳細・申込方法は裏面をご覧ください。

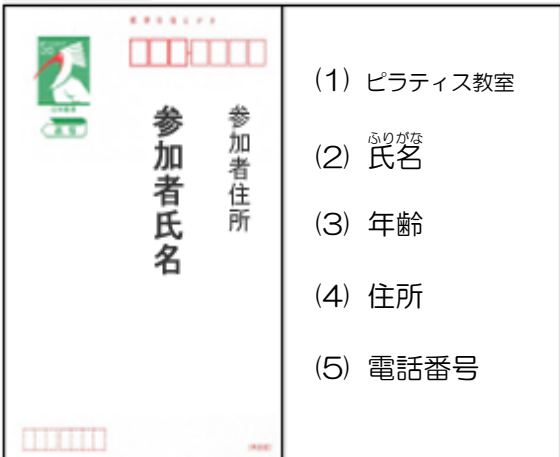
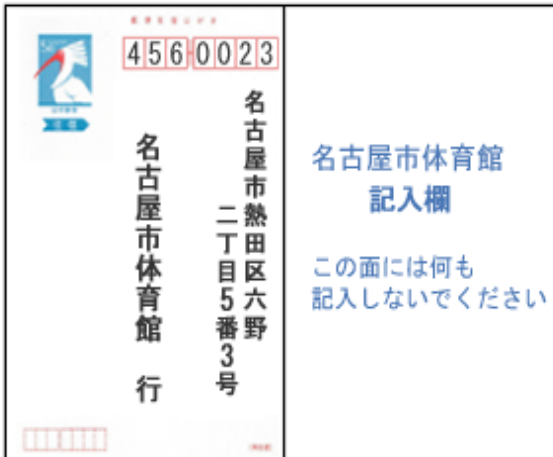
## 教室開催日

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>返信面</p> <p>参加者氏名</p> <p>参加者住所</p> <p>(1) ピラティス教室</p> <p>(2) 氏名</p> <p>(3) 年齢</p> <p>(4) 住所</p> <p>(5) 電話番号</p>	 <p>往信面</p> <p>456 0023</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 行</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

\*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。