

☆☆中スポーツセンター 第3期教室のご案内☆☆

【有料教室】のご案内 ※各教室は、事前申込みが必要となります。(先着順の都度教室は除く)

| 曜日 | 教室・講座名         | 開講期間                   | 時間・開場                | 対象及び定員             | プログラム内容  | 料金(税込) | お申込み方法  |
|----|----------------|------------------------|----------------------|--------------------|--|--------|---|
| 火  | 健康ヨガ90分        | 1/15~3/19<br>火曜日【全10回】 | 9:30~11:00<br>軽運動室   | 一般(中学生以上)<br>【45名】 | 心身ともにリラックスして行き、乱れた身体のバランスを改善してくれる効果があります。                                | 3,500円 | 【申込開始日：12月1日~18日】<br><br>名古屋市電子申請システム<br>または<br>窓口にてお申込みください。<br>※名古屋市電子申請システムでのお申込み方法は、下記をご参照ください。 |
|    | いきいきスポーツ教室     | 1/8~3/12<br>火曜日【全10回】  | 10:00~11:30<br>第1競技場 | 60歳以上<br>【45名】     | 加齢と共に進む筋肉量低下を適度な運動で予防しましょう<br>腰痛や膝の痛み、肩こり軽減など、日常できるむりのない運動で身体づくりを目指します!! | 4,000円 |   |
| 水  | 子ども水泳教室D       | 1/9~3/13<br>水曜日【全10回】  | 16:00~17:00<br>屋内プール | 小学生<br>【30名】       | 水慣れ〜クロール10m程度の習得を目指します。  | 5,200円 |   |
|    | 子ども水泳教室E       | 1/9~3/13<br>水曜日【全10回】  | 17:00~18:00<br>屋内プール | 小学生<br>【30名】       | 付し浮き〜クロール・背泳ぎの習得を目指します。  | 5,200円 |   |
| 木  | 水中ウォーキング & スイム | 1/10~3/14<br>木曜日【全10回】 | 18:30~19:30<br>屋内プール | 一般(中学生以上)<br>【20名】 | 水の抵抗を利用し運動する事で日常生活がより楽に感じます。各種泳法・習得やレベルアップなどを目指します。                      | 6,200円 |   |

【開催中の教室】 途中参加 可能です!! ※途中参加時の参加料は、残り教室回数に応じた料金となります。

|     |                      |  |   |                              |  |   |                             |
|-----|----------------------|--|---|------------------------------|--|---|-----------------------------|
| ゲッ月 | 子ども水泳教室A             | 9/10・10/22<br>11/12・11/26                          | 15:00~16:00<br>屋内プール                                  | 年中~小学2年生<br>【24名】            | 水慣れ〜クロール10m程度の習得を目指します。  | 5,200円  | お電話<br>または<br>窓口にてお申込みください。 |
|     | 子ども水泳教室B             | 12/10・1/28<br>2/25・3/11                            | 16:00~17:00<br>屋内プール                                  | 小学生<br>【24名】                 | 付し浮き〜クロール・背泳ぎの習得を目指します。  | 5,200円  |                             |
|     | 子ども水泳教室C             | げつようび ぜん かい<br>月曜日【全8回】                            | 17:00~18:00<br>屋内プール                                  | 小学生<br>【24名】                 | クロール10m以上の習得を目指します。  | 5,200円  |                             |
|     | 名古屋オーシャンズ<br>フットサル教室 | 10/29・11/19<br>11/26・12/10<br>1/28・2/25<br>3/11・25 | ①18:10~19:30<br>②18:10~19:30<br>③19:45~21:15<br>第1競技場 | ①小学生<br>②一般女性<br>③一般<br>各20名 | 名古屋オーシャンズのコーチによるフットサル指導!<br>室内だから天候を気にせず受講できます!<br>※4回受講コース or 1回ずつの受講も可能です! | ①・② 4,000円<br>※1回 1,200円<br>③5,200円<br>※1回 1,500円 |                             |

【名古屋市電子申請システム】でのお申込み方法

- ①インターネットから各教室やイベントの手続き申込みができます。
- ②必要なものはメールアドレスとインターネットのできるパソコン・携帯電話・スマートフォンです。
- ③夜間でも申込み可能(※午前2時~午前5時の時間帯は、システムメンテナンスの為、利用はできません。)

●申込み方法について

- ①下記のURLコードより、ログインすると名古屋市電子申請サービスのトップページを表示します。  
パソコン・スマートフォン <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>  
携帯電話 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>
- ②トップページ画面から開催場所や分類にて目的の教室を検索します。
- ③目的の教室が表示されたら、【お申し込みはこちらから】のボタンをクリック。
- ④住所・氏名・パスワード等の情報を入力し、最後に【確認】ボタンをクリック。
- ⑤入力内容の確認画面が表示されますので、内容確認後に【仮登録】ボタンをクリックすると、《仮申し込み》ができます。
- ⑥「名古屋市電子サービスからのお知らせ(仮登録完了)」のメールが届きます。  
そのメール本文の青字部分(パソコン用と携帯電話用)のどちらか一方をクリック。※受付番号の表示もされます。
- ⑦登録画面が表示され、仮登録で発行された受付番号と設定したパスワードを入力し、【確認】ボタンをクリック。
- ⑧表示された氏名・住所等の情報を確認、【本登録】ボタンをクリック。申込完了!後ほど本登録完了のメールが届きます。

●抽選結果について

※申し込み受付期間終了後に、抽選結果をメールにて通知いたします。

【教室料金のお支払について】

※期日までに施設窓口にて、受講料をお支払ください。

第3期教室【申込開始日】12月1日~18日

※応募者多数の場合は抽選となります。

