

リフレッシュリンパ体操

子ども体験 みんなで遊ぼう！（託児）

リンパをマッサージすることにより、身体のむくみ、肩こりを緩和します。また筋力UPすることで冷え症、低体温症を改善し、自己免疫力を高めます。
子ども体験 みんなで遊ぼう！（1才～3才児）を併設して若い世代の方の参加を募り、子育て支援をします。

開催日 **水曜日 14:15～15:15**

開催期	月	練習日	参加料	継続受付期間	一般受付開始日
第1期 10回	4月	20日 27日	8,000円	継続受付なし	平成28年3月13日(日) 午前9時～
	5月	11日 18日 25日			
	6月	1日 8日 15日 22日 29日			
第2期 5回	8月	3日 31日	4,000円	6/22(水)	平成28年7月17日(日) 午前9時～
	9月	7日 14日 21日		5	
				6/29(水)	
第3期 10回	10月	5日 12日 19日 26日	8,000円	9/7(水)	平成28年9月18日(日) 午前9時～
	11月	2日 9日 16日		5	
	12月	7日 14日 21日		9/14(水)	
第4期 10回	1月	11日 18日 25日	8,000円	11/16(水)	平成28年12月11日(日) 午前9時～
	2月	1日 15日		5	
	3月	1日 8日 15日 22日 29日		12/7(水)	

※この教室は「子ども体験みんなで遊ぼう！（託児）」を併設して開催します。

講師 宗石則子先生(リンパ健康セラピスト、㈱あい・愛マインドインストラクター)

場所 愛知県体育館 フィットネスルーム

受付方法
・電話にて先着順で受付、定員になり次第締め切ります。
・定員に満たない場合は随時受付をします。
・電話予約の後、2週間以内に来館し参加申込書と参加料を添えてお申し込みください。

参加対象 一般

募集人員 15名
・第2期以降は継続して参加される方を優先して受付しますので、募集人員は各期毎で変動します。
・一般受付の募集人員は上記の継続受付期間終了後に、お問合せください。
・継続して参加を希望される方は、必ず継続受付期間中に参加料を添えて手続きをしてください。
・継続受付期間以降は一般受付でのお取扱いとなります。あらかじめ御了承ください。

持ち物 運動のできる服装、室内運動靴、タオル、飲料水

その他
・申し込み時に教室参加票をお渡しします。開催期間中、お持ちください。
・参加料は、開催初日以降、原則としてお返しできませんので御了承ください。
・いただいた個人情報は当事業のみに使用します。
・教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。
・申込み、問合せは午前9時から午後6時までです。

『子ども体験 みんなで遊ぼう！（託児）』の詳しい説明は裏面を御覧下さい。

主催 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
主管 愛知県体育館
後援 愛知県教育委員会

申込・問合せ先 **愛知県体育館**
〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1
(地下鉄名城線市役所駅⑦番出口より北へ徒歩5分)
☎ (052)971-2516



ネット検索は **愛知県体育館** で!!

平成28年度 子ども体験みんなで遊ぼう！

1 開催曜日・時間・参加定員

コース	時間	教室名	定員
水曜日	13:00～14:00	健康ゆったりベリーダンス・ 自分でできる骨盤矯正	10名
	14:15～15:15	セルフリンパ体操	10名

2 参加対象 対象教室参加の1才半～3才のお子様

3 講師 アイディアC体創協会指導員

4 場所 第2競技場又はキッズルーム

5 開催日・参加料

第1期 4月～6月 【 参加料 4,000円 】

コース	4月	5月	6月	継続受付期間	一般受付日
水曜	20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	継続受付なし	3/13(日) から先着順

第2期 8月～9月 【 参加料 2,000円 】

コース	8月	9月	継続受付期間	一般受付日
水曜	3 31	7 14 21	6/22(水)～6/29(水)	7/17(日) から先着順

(3)第3期 10月～12月 【 参加料 4,000円 】

コース	10月	11月	12月	継続受付期間	一般受付日
水曜	5 12 19 26	2 9 16	7 14 16	9/7(水)～9/14(水)	9/18(日) から先着順

(4)第4期 1月～3月 【 参加料 4,000円 】

コース	1月	2月	3月	継続受付期間	一般受付日
水曜	11 18 25	1 15	1 8 15 22 29	11/16(水)～12/7(水)	12/20(日) から先着順

※ 対象教室の詳細については教室要項をご確認下さい。