

令和6年度

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER



充実の
2部構成

レッスнтаイム3～ (水曜日・午前)

♪ イージーエアロ3 (9:30~10:30) & アクティブエアロ3 (10:45~11:45)

エアロビクスのショートレッスンを2部構成で開催します。

おひとり様はもちろん、ご家族やお友達も一緒にどうぞ。エアロビクスは初めてという方は「**イージーエアロ3**」、少し負荷をかけたい方は「**アクティブエアロ3**」、両方続けて参加することも可能です。

リズムに合わせて体を動かし、気持ちをリフレッシュさせましょう！

開催日：12/11
1/15, 29
2/5, 12, 19, 26
3/5



講師：横井純子先生

いずれも水曜日

- 時間：①9:30~10:30 (イージーエアロ)
②10:45~11:45 (アクティブエアロ)
- 定員：①50名 ②40名 (いずれも先着順)
- 対象：中学生以上 (中学生は学校休業日以外参加不可)
- 会場：稲永スポーツセンター 軽運動室
- 参加料：各レッスン300円/回 (1回ごとに受付)
- 受付：毎回15分前から先着順 (初回参加時のみ申込書のご記入をお願いします。)



※スポーツ・レクリエーション傷害補償保険を設けております。※定員を超過した場合は、参加をご遠慮いただく場合がございます。

お問合せ先

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号

電話 052-384-0300 FAX052-384-0303



指定管理者：(公財) 名古屋市教育スポーツ協会

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



NESPA

※この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しております。