

令和6年度

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER

初心者
歓迎!

レッスンタイム (木曜日・夜間) 

とっても
やさしい!

第1部 **かんたん♪からだシェイプダンス3**

第2部 **ボクシングスタイルアップエクササイズ3**

日 程	第1部(内容)	第2部(内容)	講 師
2月13日(木)	普段、運動をされてい	脂肪燃焼!ストレス解消!	竹内 沙樹 先生
2月20日(木)	い方でも気軽にご参加	汗をしっかりと流したい方	竹内 沙樹 先生
2月27日(木)	ただけるソフト系エアロ	にピッタリのハード系エ	横井 純子 先生
3月6日(木)	ビクスダンスです。	アロビクスダンスです。	Noriko 先生

※講師によりダンスの動きが変わりますので、予めご了承ください。

時 間： 第1部 19:00~19:50 いずれも木曜日
第2部 20:00~20:50

定 員： 各40名 (いずれも先着順)

対 象： 中学生以上 (中学生は保護者同伴)

会 場： 稲永スポーツセンター **第2競技場**

参加料： 各レッスン 300 円/回

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/>



※この印刷物は、古紙ハルブを含む再生紙を