



# 令和6年度 中スポーツセンター レッスンタイム(都度教室)のご案内



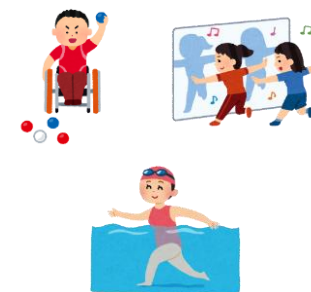
教室名	定員	曜日	開催日								時間	対象	受講料	講師
			4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22				
バランスボールでエクササイズ	25名	月	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	10:00~11:00	一般	500円/回	齋藤 綾子
			8/26	9/9	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/27				
			2/10	3/10	3/24	/	/	/	/	/				
ZUMBA®	30名	火	4/16	4/30	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	18:30~19:30	一般	300円/回	柘植 由美根
			8/6	8/20	9/3	9/17	10/1	10/15	10/29	11/12				
			11/26	12/10	12/24	1/7	1/21	1/28	2/18	3/4				
コア・シェイプ&ストレッチ	30名	火	4/16	4/30	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	19:45~20:45	一般	300円/回	柘植 由美根
			8/6	8/20	9/3	9/17	10/1	10/15	10/29	11/12				
			11/26	12/10	12/24	1/7	1/21	1/28	2/18	3/4				
ボディメイク・ピラティス	30名	水	4/17	4/24	5/8	5/22	6/5	6/19	7/3	7/17	18:30~19:30	一般	300円/回	松本 明子
			7/31	8/14	8/28	9/11	9/25	10/9	10/23	11/6				
			11/20	12/4	12/18	1/15	1/29	2/12	2/26	3/12				
ナイトヨガ	30名	水	4/17	4/24	5/8	5/22	6/5	6/19	7/3	7/17	19:45~20:45	一般	300円/回	松本 明子
			7/31	8/14	8/28	9/11	9/25	10/9	10/23	11/6				
			11/20	12/4	12/18	1/15	1/29	2/12	2/26	3/12				
アクアエクササイズ	25名	木	4/18	5/2	5/16	5/30	6/13	6/27	7/11	7/25	13:30~14:30	一般	640円/回	(有)リーブ インストラクター
			8/8	8/22	9/5	9/19	10/3	10/17	10/31	11/14				
			11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/20	3/6				
水中ウォーキング&スイム	15名	木	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	18:30~19:30	一般	640円/回	(有)リーブ インストラクター
			6/27	7/4	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17				
			10/24	10/31	11/7	11/14	1/9	1/16	1/23	1/30				
			2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	/	/	/				
フライデースポーツ広場	50名	金	4/12	4/26	5/10	5/24	6/7	6/21	7/5	7/19	18:00~20:00	中学生以上	330円/回	
			9/13	9/27	10/11	10/25	11/8	11/22	12/6	12/20				
			1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				

・1回ごとに参加が可能です。

・受付は、各教室開始30分前から事務室窓口で行います。(先着順)

・一般は15歳以上(ただし、中学生を除く)

教室名	内 容
バランスボールでエクササイズ	筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させることができます。運動強度が高くないため、誰もが気軽に参加できます。
ZUMBA®	音楽に合わせて身体を動かし、運動の楽しさを感じ運動不足の解消を図る教室です。
コア・シェイプ&ストレッチ	正しい身体の動かし方を学び、運動の楽しさを感じるとともに運動不足・ストレス解消を図ります。
ボディメイク・ピラティス	身体機能の改善・健康増進に効果的な呼吸法を中心としたレッスンです。
ナイトヨガ	仕事帰りの方が参加できる時間帯に開催し、ストレスが解消できるようなレッスンを提供します。
アクアエクササイズ	水の特性を活かし、身体機能の改善・健康増進等に効果的な運動を実施します。
水中ウォーキング&スイム	ウォーキングと4泳法を行います。誰もが気軽に参加できます。
フライデースポーツ広場	卓球、バドミントン、ポッチャを楽しむことができる場を提供します。途中入退室も可能です。



名古屋市中スポーツセンター 〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目30番10号  
 指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会 Tel:052-232-2327 FAX:052-232-2364