

無理せずスイスイできる
ライフスタイルに合わせたプログラム。

スローエアロビック レッスンタイム

カラダをほぐし、気分を
良くすることに
重点を置く軽運動。

「いつでも」「どこでも」「だれにでも」気楽にできる軽運動です。

運動の経験がなくても音楽に合わせて楽しく踊れるスローエアロビック。

“開く・伸ばす・ひねる”の3つの要素を取り入れながら肩や背中の筋肉をほぐし、
なめらかに体を動かしていきます。

- ◎会場 名古屋市南陽プール 軽運動室
- ◎講師 愛知県エアロビック連盟所属インストラクター
- ◎持ち物 運動のできる服装・室内シューズ・タオル・飲料水など
- ◎対象 一般（中学生を除く15歳以上）
- ◎定員 30名
- ◎受付時間 当日10時30分より窓口受付（先着順）

参加料（1人）/1回350円

※スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けています。

後期日程 / 金曜日（9回）・10時45分～11時45分

10月 4日

11月 1日, 15日

12月 6日, 20日

1月 17日

2月 7日, 21日

3月 7日



名古屋市南陽プール

〒455-0855名古屋市港区藤前四丁目701番地

指定管理者（公財）名古屋市教育スポーツ協会

この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

TEL 052-303-2015
FAX 052-303-2016

南陽プール

検索



◎駐車場：64台【料金】1回につき300円。
（30分以内は無料）

※お得な回数券もあります。