

①エアロ レッスンタイム

②ズンバ レッスンタイム

【①エアロ】ストレッチ・エクササイズ・簡単なステップで脂肪燃焼♪
音楽と共に楽しみながら身体を動かしましょう。
ストレスや運動不足の解消・肩こりや姿勢改善等に。

【②ズンバ】ラテン系の音楽に合わせて、インストラクターの動きを
好き勝手に真似て踊るエクササイズです。
楽しく踊って有酸素運動！いい汗かきましょう！



- ◆予約不要！
- ◆1回ごとの参加OK！
- ◆初心者大歓迎♪

1回ごとの開催なので、
今まで参加したことのない方も
お気軽に体験できます☆シ

《金曜日》

【①エアロ】 9:15～10:15
1回300円

【②ズンバ】 10:45～11:45
1回300円

開催日時

4月 11,18,25日

5月 2,9,16,23,30日

6月 6,13,20,27日

7月 4,11,18,*25日

*7/25は【①エアロ】のみ開催します

*室内シューズをお持ちください

対象・定員 中学生以上

【①エアロ】 各回先着 50名

【②ズンバ】 各回先着 40名

参加料

【①エアロ】 【②ズンバ】
それぞれ1人1回300円

受付方法

毎回開始15分前から
窓口にて受付

講師

(株)aiderインストラクター

名古屋市富田北プール

〒454-0981 中川区吉津四丁目3201番地

TEL : (052)431-8991 FAX : (052)431-1466

URL : https://www.nespa.or.jp/facility/tomitakita_pl/



休場日：第2・4・5月曜日（祝日除く）

駐車場：98台（無料）

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

