


令和6年度名古屋市北スポーツセンター 10月～3月 レッスントラックタイムスケジュール

	月	火	水	木
午前	リラックスヨガ	エアロダンス	ファイティングエクササイズ(ライト)	エアロピクス
	心と体を整えるストレッチ		ファイティングエクササイズ(ミドル)	
午後		フラダンス (ブルメリア)		ベリーダンス(12時40分の部)
		フラダンス (ハイビスカス)		ベリーダンス(13時50分の部)
夜間	ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス	キッズヒップホップダンス (小学生)		ZUMBA®(18時30分の部)
				ZUMBA®(19時45分の部)

【注意】 開始時間の20分前から窓口にて先着順受付。レッスン開始5分以降の入室はお断りします。

 …NESPASTAジオでのレッスン

 …第2競技場でのレッスン

【NESPASTAジオレッスン案内】 参加料1回400円 定員20名

曜日・時間帯	レッスン	対象	インストラクター	内容
月曜 9:30～10:30	リラックス ヨガ	一般 (15歳以上)	野並 京子	動きやすい体位のポーズを中心に、ストレッチ効果をより深く追求した心と体をリラックスさせるエクササイズです。朝行うことで昼からの体の変化を感じてください。
月曜 10:45～11:45	心と体を整える ストレッチ	一般女性 (15歳以上)	midori	上半身のコリは、呼吸が浅くなり自律神経に影響が！肩・胸・首回りの筋肉の緊張を緩め、血流リンパの流れを促進し、心も体もスッキリ！！ ※テニスボール2個ご持参ください。
火曜 12:40～13:40	フラダンス (ブルメリア)	一般女性 (15歳以上)	KUNI	ハワイアンミュージックの音色に癒されながら、指先から下半身まで全身をゆったりと優雅に動かすフラダンスは女性に理想的なエクササイズです。基本から応用まで、レベルアップしたい方におすすめのクラスです。(内容はどちらのクラスも同じです)
火曜 13:50～14:50	フラダンス (ハイビスカス)			
火曜 19:00～20:00	キッズヒップホップ ダンス	小学生	ブームスター インストラクター	音楽に合わせて、みんなで楽しく体を動かしましょう☆
水曜 9:30～10:30	ファイティング エクササイズ (ライト)	一般 (15歳以上)	横井 俊之	空手・キックボクシング・テコンドー・日本拳法など格闘技の動きを音楽に合わせて行います。非日常的な動きでストレス発散！脂肪燃焼！パ〜ンチ☆キック！
水曜 10:45～11:45	ファイティング エクササイズ (ミドル)	一般 (15歳以上)		
木曜 12:40～13:40	ベリーダンス (12:40の部)	一般女性 (15歳以上)	Barbie	基礎から丁寧に指導します。魅惑の音楽に触れながらぐいす美人を目指しましょう！(内容はどちらの時間帯も同じ)
木曜 13:50～14:50	ベリーダンス (13:50の部)			
木曜 18:30～19:30	ZUMBA® (18:30分の部)	一般 (15歳以上)	ZUMBA インストラクター	ラテンダンスの簡単な動きを中心に、様々なジャンルのリズムやステップを取り入れ、有酸素運動を行っていきます。振り付けがあまり複雑でないので、幅広い年齢層の方、ダンス初心者の方でも楽しめるクラスです。(内容はどちらの時間帯も同じです)
木曜 19:45～20:45	ZUMBA® (19:45分の部)			

【第2競技場レッスン案内】 参加料1回300円 定員50名 (※ ダイエットダンス&ヨガ・ピラティスは40名)

火曜 10:45～11:45	エアロダンス	一般・50名 (15歳以上)	多和田 冴子	楽しい音楽・軽快なリズムで脂肪燃焼！有酸素運動で身も心もリフレッシュしましょう。
木曜 10:45～11:45	エアロピクス	一般・50名 (15歳以上)	栗栖 美由紀	基本のステップから少しずつわかりやすく進めていきます。楽しく汗をかきながら体力向上・シェイプアップを目指しましょう。
月曜 19:00～20:00	ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス	一般・40名 (15歳以上)	AOTA NAOKO	ダイエットダンスで、楽しく動いて脂肪燃焼。ヨガ・ピラティスで、ココロからだをスッキリリフレッシュ！！

【持ち物】

室内用シューズ・運動しやすい服装・飲み物・タオルをご持参ください。

ただし、「リラックス ヨガ」「心と体を整えるストレッチ」「フラダンス」「ベリーダンス」のレッスンは室内専用シューズは必要ありません。また、「リラックス ヨガ」参加の方で、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。