

ボディメンテナンス レックスンタイム

参加者募集のお知らせ

一日頑張った心と身体をリフレッシュしましょう。初心者の方でも無理なく参加ができます♪

また1回毎の受付なので、ご都合がよい時だけのご参加が可能です。軽い有酸素運動とトレーニングでバランスのとれたすっきりBodyを目指しませんか。

開催日時

4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23
7/14	7/28	8/25	9/8	9/22	10/27
11/10					

各月曜日 19:45~20:45

会場

中村スポーツセンター 軽運動室

対象・定員

中学生以上の方 30名



参加料

1人1回 300円
(スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けておりま

受付方法

毎回、開始時間30分前から受付開始 先着順

指導者

(有) リープ インストラクター

名古屋市中村スポーツセンター
〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋4 3 番地の1
TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023
指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会
ホームページ <https://www.nespa.or.jp>

