

屋内プールレッスнтаイム

参加者募集のお知らせ



「最近、運動不足だなあ」「ストレスを解消したいなあ」と思っている方、プールでのレッスнтаイムがおすすめです！シェイプアップや姿勢矯正にも効果があり、初心者でも楽しく参加できます♪

また1回ごとの受付なので、ご都合がよい時だけのご参加が可能です。みんなで楽しく体脂肪やストレスをやっつけましょう！

開催日時

【水中エアロビクス①】

各木曜日 19:00~20:00

5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12
6/19	6/26	7/3	7/10		

【水中エアロビクス②】

各木曜日 19:00~20:00

9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16
10/23	10/30				

会場

中村スポーツセンター 温水プール

対象・定員

中学生を除く15歳以上の方 20名



参加料

1人1回 640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す。)

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

WATER WORLD 代表 近藤加奈恵

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>

