

エアロビクスレッススタイム



参加者募集のお知らせ

楽しく運動したい方向けの「スタンダードの部」と運動強度低めの「ストレッチの部」があり、初心者だけでなくいろいろなレベルの方にご参加いただけます♪

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。みんなで一緒に楽しくからだを動かしましょう♪

開催日時

4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7
5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18
6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30
8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10
9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22
10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	

各水曜日 「スタンダードの部」 9:30~10:30

「ストレッチの部」 10:45~11:45

会場

中村スポーツセンター 軽運動室



対象・定員

スタンダードの部 35名、ストレッチの部40名
中学生を除く15歳以上の方

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

「スタンダードの部」 (有)フィットネスサイバーステーションインストラクター
「ストレッチの部」 小俣友子

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>

