

～令和6年度 富田北プール～

ソフトエアロレススンタイム

ストレッチとエクササイズでお腹などを刺激し、
簡単なステップで脂肪燃焼していきます。
音楽と共に楽しみながら身体を動かすことによって、
ストレスや運動不足の解消・肩こりや姿勢改善等と
様々な効果が期待できます。
初めての方でもお気軽にご参加ください♪

毎週金曜日 9:15～10:15

(4月5日・5月3日・7年1月3日はお休みです。)

- 【会場】 富田北プール 体育室
- 【対象】 中学生以上・各回60名
- 【参加料】 300円/回
- 【受付】 毎回、当日9:00から先着順
定員に達し次第締め切ります。
- 【その他】 室内シューズが必要です。
(貸出はございません)
お子様連れでの参加は
ご遠慮ください。
- 【講師】 aiderインストラクター
榎田 美佳

【お問い合わせ】
名古屋市 富田北プール
〒454-0981
名古屋市中川区吉津四丁目3201番地
TEL：431-8991 FAX：431-1466

指定管理者：
(公財)名古屋市教育スポーツ協会

