

# 第3期定期スポーツ教室

募集継続中!



第3期定期スポーツ教室のうち、定員に達していない教室について募集を継続しております。初心者の方でも無理なく参加できる内容ですので、ご興味のある方は当施設までお問い合わせください。定員に達しましたら締め切ります。

※開講途中の申込みの場合、受講料は終了回数分を減額いたします。



## 【一般対象】

令和6年12月18日現在

教室名	対象者	内容	開催日程等	開催時間	募集人数	受講料
健康楽しくストレッチⅢ	50歳以上	ストレッチの他、健康づくりのための様々な運動を行い筋肉に刺激を与えリラックスします。	1/20,27, 2/3,10,17, 3/3,10,17	月8回 12:30～13:25	<b>募集締切</b>	
健康ヨガⅢ	一般	ヨガの基本動作を学び、心の癒し、充実感、運動の心地よさを目指します。	1/20,27, 2/3,10,17, 3/3,10,17	月8回 13:40～14:55	27名	2,640円
アクアエクササイズⅢ	一般	水中では浮力が働くため膝や腰に負担をかけず、安全で年齢や体力に合わせて運動ができます。	1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	火8回 10:30～11:30	10名	5,120円
軽スポーツ (ラケットテニス等)	一般	誰でも手軽に楽しむことができるニュースポーツで、健康づくり・仲間づくりを目指します。	1/28, 2/4,18,25, 3/4,11,18	火7回 10:00～11:30	25名	2,310円
バレトン & おなかシェイプⅡ	一般	バレトンで身体機能の改善を目指します。また、お腹中心にシェイプアップを行います。	1/16,23,30, 2/6,13,20,27, 3/6	木8回 13:30～14:30	<b>募集締切</b>	

## 【子ども・親子対象】 ※水泳教室の重複申込みは出来ません。(木A・Bの2教室)

教室名	対象者	内容	開催日程等	開催時間	募集人数	受講料
アクアエクササイズⅡ (託児付)	一般(1歳以上未就園児)	託児付教室です。ころとからだをリフレッシュして、教室終了後は、託児室でゆっくり帰る準備をしていただけます。	1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	火8回 10:20～11:40 (託児時間含む)	5組	6,240円
水泳Ⅱ-木A ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	1/16,23,30, 2/6,13,20,27, 3/6	木8回 16:30～17:30	<b>募集締切</b>	
水泳Ⅱ-木B ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	1/16,23,30, 2/6,13,20,27, 3/6	木8回 17:40～18:40	<b>募集締切</b>	
小学生フットサル	小学生	フットサルの基本動作やミニゲームなどで楽しく身体を動かしましょう。	1/10,24, 2/14,28, 3/14,28	金6回 16:50～17:50	12名	5,100円



☆皆さまのご参加をお待ちしております。



～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411

FAX 052-362-4431

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 NESPA