

令和5年度

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER

初心者
歓迎!

レッスンタイム3 (木曜日・夜間)

とっても
やさし
い!

第1部

かんたん♪からだシェイプダンス

人気の「シェイプダンス」の1回ごとに参加受付するレッスンです。
シェイプアップを目的とした教室です。楽しく踊り全身の引き締め効果が期待出来ます。

第2部

ボクシング スタイルアップエクササイズ

人気の「ボクシングエクササイズ」の1回ごとに参加受付するレッスンです。
楽しみながら筋肉量を増やせる効果が期待できます。

開催日:

12/7, 14, 21 1/11, 18

2/1, 8, 15, 22, 29

3/7, 14, 21

いずれも木曜日



講師:

Noriko 先生

(フィットネスインストラクター)

時 間: 第1部 19:00~19:50

第2部 20:00~20:50

定 員: 各40名 (いずれも先着順)

対 象: 中学生以上 (中学生は保護者同伴)

会 場: 稲永スポーツセンター 第2競技場

参加料: 各レッスン 300 円/回

受 付: 毎回15分前から先着順 (初回参加時のみ申込書のご記入をお願いします。)

※スポーツ傷害補償制度を設けております。 ※定員を超過した場合は参加をご遠慮いただく場合がございます。

お問合せ先

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号

電話 052-384-0300 FAX052-384-0303



指定管理者: (公財) 名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>



※この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しております。