

令和6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 (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：4/4, 11, 18, 25    5/2, 16, 23, 30  
6/6, 13, 20, 27    7/4, 11, 18  
8/1, 8, 29    9/5, 12, 19, 26  
10/3, 10, 24    11/7, 14, 21, 28  
12/12    R7年 1/16, 30  
2/6, 13, 20, 27    3/6 **いずれも木曜日**

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・レクリエーション傷害補償保険を設けております。 ※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。



講師：  
**Noriko 先生**  
(フィットネスインストラクター)

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