

令和6年度

# 稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER



充実の  
2部構成

## レッスンタイム1～ (水曜日・午前)

# イージーエアロ (9:30~10:30) & アクティブエアロ (10:45~11:45)

エアロビクスのショートレッスンを2部構成で開催します。

おひとり様はもちろん、ご家族やお友達も一緒にどうぞ。エアロビクスは初めてという方は「**イージーエアロ**」、少し負荷をかけたい方は「**アクティブエアロ**」、両方続けて参加することも可能です。

### リズムに合わせて体を動かし、気持ちをリフレッシュさせましょう！

開催日：4/3, 10, 17, 24

5/1, 8, 15, 22, 29

6/5, 12, 19, 26

7/3, 10, 17, 24, 31 **いずれも水曜日**



講師：横井純子先生

時間：①9:30~10:30 (イージーエアロ)  
②10:45~11:45 (アクティブエアロ)

定員：①50名 ②40名 (いずれも先着順)

対象：中学生以上 (中学生は学校休業日以外参加不可)

会場：稲永スポーツセンター 軽運動室

参加料：各レッスン300円/回 (1回ごとに受付)

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。

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。