

第1期定期スポーツ教室

募集中！

満員御礼

満員御礼

教室名	初めてのヨガ	J-POP ダンス (小学生ダンス教室)	格闘！ファイティング エクササイズ I	ボディメイク・ ピラティス I
日程	募集中！ 5月9日～7月11日 毎週木曜日（全10回）			
時間	15:15～16:15	16:45～17:45	18:30～19:30	19:45～20:45
対象	一般	小学生	一般	一般
定員	35名	25名	35名	35名
会場	軽運動室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	3,300円 (災害補償制度有)	3,300円 (災害補償制度有)	3,300円 (災害補償制度有)	3,300円 (災害補償制度有)
講師	湘南シャイブヨガスタジオ 久保 明見	続木 幸子	(株)aider 小西 美保	青田 直子
内容	日常生活の何気ないクセで作られた歪み・コリ・痛みを和らげ、心身のバランスを整えましょう♪	J-POPの音楽に合わせて身体を動かし、体力・リズム感を養い、踊る楽しさを体感しましょう！	パンチやキックの動きを音楽に合わせて行う、有酸素運動です。ダイエットや脱メタボ、お腹の引き締めにも効果的です！	ピラティスの呼吸と動きを理解し、基礎体力をつけて、美しいボディラインを維持しましょう♪
申込方法	※定員に達しない場合は、随時受付します。 窓口または電話でおたずねください。			

- ①水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。
- ②お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座のため以外には使用しません。

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号（北区役所北側）
TEL 982-2770 FAX 982-2775
<https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/>
指定管理者（公財）名古屋市教育スポーツ協会

