

あなたのライフスタイルに合わせた4つのダンスプログラム



avex lifedesign method

エイベックス ライフデザイン メソッド

bambeat!

DANCE BOX

cotsumic

TRF EZ DO
イメージードワンダンスサイズ
DANCERCIZE



パロマ瑞穂スポーツパーク
Paloma Mizuho Sports Park



指定管理者（公財）名古屋市教育スポーツ協会 Nagoya-city Education and Sports Association

お問い合わせ先:
パロマ瑞穂スポーツパーク管理第二係
〒467-0011 瑞穂区萩山町3丁目68番地の1
電話:052-836-8210 FAX:052-836-8211
<http://www.nespa.or.jp/shisetsu/mizuho/index.html>



avex lifedesign method

エイベックスがお届けするダンスプログラムパッケージ「avex Lifedesign Method」。
各年代ごとの方が楽しみながら初めてでも気軽にダンスに触れることができる内容になっています。

からだ・あたま・こころを育む幼児向けプログラム

bambeat!

バンビート!

ツールを使ったダンスで、子供の表現力や柔軟性
バランス力を育みます。発達に合わせたプログラム
で「今できること」を楽しみます!



年少～年中



- 実施日時：2018年1月16日～3月20日（全10回）
火曜 15:30～16:15（45分）
- 定員：15名 ■参加料：10,000円
- 締め切り：2017年12月20日（水）まで

<http://bambeat.jp/>

avexの楽曲を使った3ヶ月完結型のダンスプログラム

DANCE BOX

ダンスボックス

avexの楽曲を使ったダンスの振付を楽しむクラス
です。みんなの知っている曲で踊るから楽しいこと
間違いなし!



年長～小学3年生



- 実施日時：2018年1月16日～3月20日（全10回）
火曜 16:30～17:20（50分）
- 定員：20名 ■参加料：8,000円
- 締め切り：2017年12月20日（水）まで

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=4m7SyK9RRTI

産後の女性向け美骨盤メソッド

cotsumic

コツミック

産後の今が一番チャンス! 体型を戻すにはまずは
骨盤から。“赤ちゃんと一緒に参加できる”産後
のママ向け骨盤矯正プログラム。



産後のママとその子ども
(子どもは、首がすわった頃から歩き始めくらいまで)



- 実施日時：2018年1月16日～3月20日（全10回）
火曜 11:00～12:00（60分）
- 定員：15組（30名） ■参加料：10,000円
- 締め切り：2017年12月20日（水）まで

<http://cotsumic.jp/>

TRFの楽曲を使ったエクササイズプログラム

TRF EZ DO DANCERCIZE

イージー・ドゥ・ダンスサイズ

イージー・ドゥ・ダンスサイズ

350万枚出荷した大ヒットDVDのリアル体験版。
TRFの楽曲で必ず盛り上がり、汗もたくさんかき
ます!



20歳以上



- 実施日時：2018年1月16日～3月20日（全10回）
火曜 19:30～20:30（60分）
- 定員：25名 ■参加料：8,000円
- 締め切り：2017年12月20日（水）まで

<https://youtu.be/DPYKEJFxxqs>

申し込み方法

「名古屋市電子申請サービス」へアクセス
<https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>



「申請する」の項目から、ご希望する
講座を選び、お申し込みください。

※ハガキでのお申し込み希望の方は、オモテ面記載のパロマ瑞穂スポーツパーク管理第二係までお問い合わせください。