

マンデーレッズンタイム

4月	10日	24日	7月	10日	24日
5月	8日	22日	8月	14日	28日
6月	12日	26日			

- ・ 29年4月より1回300円に！
- ・ 初回の方は登録が必要です
- ・ 受講料各1回300円
- ・ 当日参加OK！！

※都合により、内容・講師を変更する場合があります。ご了承下さい。

ヨーガピラティス

講師 柘植由美根



時間 15:00~16:00
 場所 軽運動室 定員 45名
 レベル ★~★★
 持ち物 タオル 水分補給用ドリンク
 シューズ不要

コメント
 安全でやさしいヨーガやピラティスを主に行います。
 血行を良くする動きや、お腹周りを中心に全身の筋肉をバランス良く引き締める動き、また、リンパの流れを良くして老廃物を除去する軽いストレッチなどを行います。そして、最後はゆったりリラクゼーション。



ズンバ

講師 柘植由美根

時間 18:30~19:30
 場所 軽運動室 定員 45名
 レベル ★★★~★★★★
 持ち物 タオル 水分補給用ドリンク
 室内用シューズ

コメント
 ラテン系脂肪燃焼！ズンバ！！
 いつからでも、初めてでも、どなたでも、楽しくダンスできちゃうクラスです！たくさん汗をかいてストレス解消しましょう！
 様々なラテン音楽の素晴らしさも発見ですよ。



ボディメイクピラティス

講師 黒田和代

時間 18:40~19:40
 場所 第2競技場 定員 45名
 レベル ★★~★★★★
 持ち物 タオル 水分補給用ドリンク
 シューズ不要

コメント
 ピラティスで体幹を鍛え、身体全体の筋バランスも整えていきます。
 しなやかな美しい筋肉をつけることで、若々しいシェイプボディを手に入れましょう。運動不足解消や肩こり&腰痛予防にもおススメ



エアロ&筋コン

講師 池田可奈子

NEW!!

時間 19:45~20:45
 場所 軽運動室 定員 45名
 レベル ★★~★★★★
 持ち物 タオル 水分補給用ドリンク
 室内用シューズ

コメント
 シンプルな動きで音楽に合わせて楽しく動いていくクラスです。
 歩く動作をベースに基本のステップを織り交ぜながら展開していきますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。
 筋肉のコンディションを整えながら、筋カトレーニングでメリハリあるカラダづくりを目指しましょう！



リフレッシュヨガ

講師 黒田和代

時間 19:50~20:50
 場所 第2競技場 定員 45名
 レベル ★~★★★★
 持ち物 タオル 水分補給用ドリンク
 シューズ不要

コメント
 初めての方でも安心してご参加いただけますリフレッシュ系ヨガのクラスです。呼吸に合わせてゆっくりと、筋肉をやさしくほぐしていきます。肩こり緩和、腰痛予防、安眠効果などが期待できます。姿勢も整い、心も身体もリフレッシュ！

お問い合わせ 名古屋市中スポーツセンター

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目 30 番 10 号

TEL (052) 232-2327 FAX (052) 232-2364

指定管理者：公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会

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

