

# 令和 5 年度第 2 期 中スポーツセンター レッスンタイム等のご案内

教室・講座名	曜日	開催日	時間	対象	定員	料金
ZUMBA®	火曜日	9/12、19、26	午後 6:30～7:30	一般	30 人	各 300 円
コア・シェイプ&ストレッチ		10/3、10、17、24、31	午後 7:45～8:45			
ボディメイク・ピラティス	水曜日	9/13、20、27	午後 6:30～7:30			
ナイトヨガ		10/4、11、18、25 11/1	午後 7:45～8:45			
アクアエクササイズ	木曜日	9/14、21、28 10/5、12、19 26、11/2	午後 1:30～2:30		25 人	各 640 円
バランスボールでエクササイズ	月曜日	9/11、25、10/23、 11/13、27、12/11、25	午前 10:00～ 11:00		25 人	各 500 円
ポッチャ広場	金曜日	9/15、29 10/13、27 11/10、24 12/8、22	午後 6:00～8:00	どなた でも	10 人 程度	無料

**※ 受付は、各教室開始 30 分前から事務室窓口で行います。(先着順)**

教室・講座名	概要	講師
ZUMBA®	老若男女どなたでも楽しく簡単にできるフィットネスとラテン系ダンスを融合したダンスエクササイズです。体脂肪燃焼してシェイプアップしていただき、自然と笑顔になれてストレス発散できる ZUMBA®を皆様に。	柘植由美根
コア・シェイプ &ストレッチ	幅広い年齢層の方に、マットを使用し、ヨガやピラティス、筋トレの要素を取り入れた安全で負担の少ないコアトレーニングでインナーマッスルを鍛えます。後半は優しいストレッチや軽い瞑想、呼吸法でストレス発散しスッキリ！笑顔に。	柘植由美根
ボディメイク・ピラティス レッスンタイム	体の深層部にあるインナーマッスル(体幹)と体全体のバランスを整えることで背筋が伸びた美しい姿勢をつくるとともに、しなやかで自由自在に動く理想的な姿勢に導きます。	松本亜希子
ナイトヨガ レッスンタイム	自身を内観に導く呼吸法から始め、身体・呼吸・心を整え、動きと呼吸の連動から止まってポーズをキープする静と動の動きを繰り返し、徐々に柔軟性を獲得し健康へと導きます。	松本亜希子
アクアエクササイズ レッスンタイム	水の特性(抵抗・水圧・浮力・水温)を活かして、身体の基本動作を行います。 音楽を聴きながら、ウォーキング、ウォームアップ、メイン動作の順にリズムカルな有酸素運動を行い、体力維持・向上を目指します。	上田貴代
バランスボールで エクササイズ	バランスボールを使ったエクササイズは、運動が得意な方も、久しぶりに運動をするという方も、ちょっと汗をかきたい方、誰でも気軽に楽しんでいただくことができます。インナーマッスルを鍛え、ゆがみを解消することで、腰痛の予防にも絶大な効果を発揮します。	齋藤綾子
ポッチャ広場	ジャックボール(目標球)と呼ばれる白い的ボールに、赤・青のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。的的位置を変えることができるため、戦術を屈指する頭脳戦スポーツです。ポッチャの楽しさを体感していただきます。	当館職員



**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：(公財) 名古屋市教育スポーツ協会