

シェイプアップアクア レッスントライム♪

◆予約不要 ◆初心者大歓迎!

- ・水圧や浮力を利用して、**膝や腰に負担をかけずに**プールでの有酸素運動を楽しみましょう。
- ・今まで受講したことがある方だけでなく、**受講したことがないという方も**お気軽にどうぞ!

開催日時 <木曜日> 19:15 ~ 20:15

月ごとに**目的の違う内容**
を実施します★

4月	4日	11日	18日	25日
9月	5日	12日	19日	
12月	5日	12日	19日	

* 5~7月、9~11月、1~3月に定期教室(各10回)も開講いたします。

対象・定員 中学生以上・毎回先着20名

参加料 1人1回620円

受付方法 毎回開始30分前から窓口にて受付

講師 (有)リープ 指導員

都合の良い日にご参加ください!

名古屋市山田西プール

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 (<http://www.nespa.or.jp/>)

〒452-0838 西区長先町173番地

TEL：(052)503-5151 FAX：(052)503-5272

開場時間：10:00~20:30 (日・祝は18:00まで)

休場日：第2・4・5月曜日(祝日除く)

駐車場：約60台無料

