

令和7年度



第2競技場
にて開催



① エアロビクス

② バランスボールストレッチ & フレッシュビクス

① AM 9:30-10:30

② AM 10:50-11:50

・定員 先着 60名

・料金 300円

・持ち物 運動できる服、室内用の靴、タオル、飲み物

・定員 先着 40名

・料金 300円

・中学生から参加 可

※中学生の方は保護者同伴
かつ学校休業日のみ参加可

指導者: 中村敬子

JAF A公認 インストラクター



受付はレッスン開始20分前窓口にて

詳細の日程は裏面に→

＜令和7年度 枇杷島SC火曜朝レッスontime（後期） 開催日一覧＞

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
10月	●7日	休み	●21日	休み	
11月	休み	●11日	18日	25日	
12月	2日	休み	●16日	休み	休み
1月	6日	休み	●20日	27日	
2月	●3日	●10日	17日	24日	
3月	休み	10日	17日	24日	

※天候・震災・事故等により講座の開催が困難な場合は、当日中止になることがあります。

※●印は春のちらしから変更し、レッスontimeを開催をする日程です。

身体を動かして健康になりましょう！！



名古屋市枇杷島スポーツセンター

名古屋市西区枇杷島一丁目1番2号
TEL 052-532-4121 FAX 052-522-8520

【指定管理者】

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会

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



枇杷島SC
HP