

令和4年度

稲永スポーツセンター

レッスンタイム1～（水曜日・午前）

充実の
2部構成



イージーエアロ & アクティブエアロ

エアロビクスのショートレッスンを2部構成で開催します。

おひとり様はもちろん、ご家族やお友達も一緒にどうぞ。エアロビクスは初めてという方は「イージーエアロ」、少し負荷をかけたい方は「アクティブエアロ」、両方続けて参加することも可能です。

リズムに合わせて体を動かし、気持ちをリフレッシュさせましょう！

開催日：4/6、4/13、4/20、4/27、

5/11、5/18、5/25、

6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、

7/6、7/13、7/20、7/27、 いずれも水曜日



時 間： ①9：30～10：30（イージーエアロ） 講師：横井純子先生

②10：45～11：45（アクティブエアロ）

定 員： ①50名 ②40名（いずれも先着順）

対 象： 中学生以上（中学生は学校休業日以外参加不可）

会 場： 稲永スポーツセンター 軽運動室

参加料： 各レッスン300円/回（1回ごとに受付）

受 付： 毎回15分前から先着順（初回参加時のみ申込書のご記入をお願いします。）



※災害補償制度を設けております。※定員を超過した場合は、参加をご遠慮いただく場合がございます。

お問合せ先

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号

電話 052-384-0300 FAX052-384-0303



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

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



※この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しております。