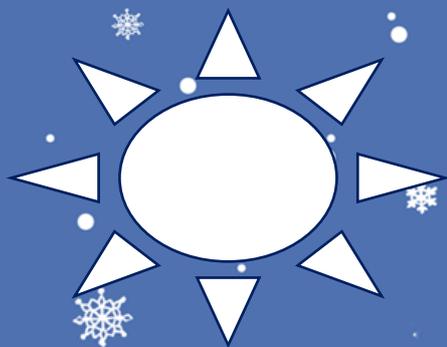


令和8年度



Let's

# ボディメイク

・音楽に合わせて楽しく有酸素運動！簡単なエアロビクスや筋トレ・ストレッチ  
など、全身を使ってきれいな身体を作ろう！

4月13日	4月27日	5月11日	5月25日	6月8日
6月22日	7月13日	7月27日	8月10日	8月24日
11月9日	12月14日	12月28日	1月25日	2月8日
2月22日	3月8日			

※9.10月はアジア・アジアパラ競技大会開催による練習会場のため休講

全て月曜日

時間：19：20～20：20

受講料：400円／1回

対象：中学生以上 先着50名

受付：19：00～

場所：第2競技場

その他：運動できる服装・室内シューズを持参

## 名古屋市名東スポーツセンター



〒465-0067 名東区猪高町大字高針字勢子坊 307-12

Tel(052)705-4948 Fax(052)705-4952

【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会

