

令和4年度 秋(第2期)のパロマ瑞穂アリーナ スポーツ教室一覧

6/28(火)～
申込開始

	教室名	対象	定員	回数	内容	実施時期	曜日	開講時間	受講料	申込締切【必着】
1	体操教室Ⅱ (幼児・小学生)	年中・年長	30名	7	調整力が発達する時期の幼児の方を対象に、マット運動や跳び箱運動を行ないます。	9/2, 16, 30 10/7, 21 11/4, 18	金曜日	15:30～16:30	4,550円	8/4 (木)
2		小学1・2年生	30名					16:45～17:45		
3	ソフトバレーボールを 楽しもう!	小学1～3年生	30名	10	軽くて柔らかいソフトバレーボールで、楽しくバレーボールの基礎を学びましょう!	9/14～2/1 (9/14, 21, 28, 10/5, 19, 11/2, 12/21, 1/11, 25, 2/1)	水曜日	16:00 ～17:30	5,100円	8/16 (火)
4	バレーボール	小学4～6年生	30名	10	バレーボールの基礎・基本技術を習得し、バレーボールの楽しさを体験しましょう!	9/14～2/1 (9/14, 21, 28, 10/12, 26, 11/2, 12/21, 1/11, 25, 2/1)	水曜日	16:30 ～18:00	5,100円	
5	赤ちゃん(0歳児)と一緒に 産後改善エクササイズⅡ	4か月以上の 0歳児とその母親	20組	10	赤ちゃんと一緒に産後改善を目指しましょう!音楽に合わせて楽しく体力を戻すエクササイズです!!	9/9～11/25	金曜日	10:45 ～11:45	5,800円	
6	赤ちゃん(1歳児)と一緒に 産後改善エクササイズⅡ	1歳児とその母親	20組	10	赤ちゃんと一緒に産後改善を目指しましょう!音楽に合わせて楽しく体力の回復・向上を目指すエクササイズです!!	9/14～11/16	水曜日	10:00 ～11:00	5,800円	
7	基礎から始める ピラティスⅡ	一般	30名	10	激しい運動が難しい人でも、筋力を強化できるエクササイズです。	9/9～11/25	金曜日	9:30 ～10:30	5,200円	8/18 (木)
8	コツミック avex cotsumic2	4か月以上の 0歳児とその母親	15組	10	体型を戻すにはまず骨盤から。“赤ちゃんと一緒に参加できる”産後のママ向け骨盤矯正プログラムです。	9/13～11/15	火曜日	11:00 ～12:00	10,000円	
9	バンビート avex bambeat!2	年中・年長	15名	10	ツールを使ったダンスで、子どもの表現力や柔軟性、バランス力を育みます。	9/13～11/15	火曜日	15:30 ～16:15	10,000円	
10	ダンスボックス avex DANCE BOX2 (年長～低学年) (中高学年)	年長～小学2年生	20名	10	avexの楽曲を使った3か月完結型ダンスプログラム『ダンスボックス』を楽しむクラスです。	9/13～11/15	火曜日	16:40～17:30	8,000円	
11		小学3～6年生	20名					17:50～18:40		
12	フラダンスⅡ	女性一般	40名	10	フラダンスで心身のリフレッシュを!優雅に踊りましょう!	9/13～11/15	火曜日	14:10 ～15:10	5,200円	
13	バレトンⅡ	一般	40名	10	ニューヨークで生まれたエクササイズで、バレエの動きを取り入れたコンディショニングです。筋力・柔軟性を高めましょう。	9/14～11/16	水曜日	13:45 ～14:45	3,900円	

*お申込みは、申込締切日までに、往復はがき(往信裏面に①住所②氏名[お子様]③学年・月齢等④保護者[子ども教室]⑤電話番号を、返信表面に〒住所・氏名をご記入の上、パロマ瑞穂アリーナへ)もしくは、インターネット(名古屋市電子申請サービス;検索トップページの『キーワードで手続きを探す』に『パロマ瑞穂アリーナ』を入力して検索してください。)にて。【6/28(火)～各申込締切日】



電子申請サービス
11月のマーク

※定員を越した場合は、翌日に抽選します。定員に達していない場合は、定員に達するまで随時受け付けます。

朝ヨガレッスンタイム2	一般	40名	8/2～11/29 (9/6及び11/22を除く) 毎週火曜日 ※毎回窓口にて先着順の受付	火曜日	9:30～10:30	300円	9:00～受付
おやすみヨガレッスンタイム2	中学生以上	40名			19:00～20:00	300円	18:30～受付

パロマ瑞穂アリーナ(瑞穂公園体育館) 〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3丁目4番地 ※毎週月曜日休館(祝休日除く)
TEL 052-836-8228 FAX 052-836-8221

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

※この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

