

# みんなでDanceMixレッスнтаイム

## 参加者募集のお知らせ

楽しく身体を動かしたい方には、「みんなでDanceMixレッスнтаイム」がオススメです！レッスンは初心者でも楽しくできるレベルに設定しており、また1回ごとの受付なので、ご都合がよい時だけのご参加が可能です。  
レッスン内容・・・様々なダンスの動きを取り入れた全身運動です。ダイエットはもちろんストレス解消にぴったりのエクササイズです。

### 開催日時

4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24
7/8	7/22	8/26	9/9	10/28	11/11
11/25	12/9	12/23	1/27	2/10	3/10
3/24					

各月曜日 18:30~19:30

### 会場

中村スポーツセンター 軽運動室



### 対象・定員

中学生以上の方 30名

### 参加料

1人1回 300円（主催者により傷害補償制度に加入します）

### 受付方法

毎回、開始時間30分前から受付開始 先着順

### 指導者

（有）リープ インストラクター

名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋4 3番地の1

TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023

指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

ホームページ <https://www.nespa.or.jp>

