

ダンスエクササイズレッスンタイム

参加者募集のお知らせ

何か運動を始めたいと思っている方は、ダンスエクササイズレッスンタイムから始めてみませんか。動きがシンプルなので、初心者の方でも楽しく無理なく参加できます♪

5月～7月は「フィットネス・フラダンス」、9月～11月・1月～3月は「やさしいエアロ」です。

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。みんなと一緒に楽しくからだを動かしましょう！

開催日時

【フィットネス・フラダンス】

フラダンスの動きを取り入れたエクササイズです。フラダンスのリズムに癒されながら身体と心のバランスを整えます。

各火曜日

5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18
------	------	------	-----	------	------

18:20～19:20

6/25	7/2	7/9	7/16		
------	-----	-----	------	--	--

【やさしいエアロ】

ダンスをしながらエクササイズをおこなう全身運動です。

各火曜日

9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15
------	------	------	------	------	-------

18:20～19:20

10/22	10/29	11/5	11/12	1/7	1/14
-------	-------	------	-------	-----	------

1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4
------	------	-----	------	------	-----

3/11	3/18				
------	------	--	--	--	--

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 35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>

