

エアロビクスレッススタイム



参加者募集のお知らせ

楽しく運動したい方向けの「スタンダードの部」と運動強度低めの「ストレッチの部」があり、初心者だけでなくいろいろなレベルの方にご参加いただけます♪

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。みんなで一緒に楽しくからだを動かしましょう♪

開催日時

4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22
6/5	6/12	6/19	7/3	7/10	7/17
9/11	9/18	9/25	10/9	10/16	10/23
11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18
1/8	1/15	1/22	2/5	2/12	2/19
3/5	3/12	3/19			

各水曜日 「スタンダードの部」 9:30~10:30

「ストレッチの部」 10:45~11:45

会場

中村スポーツセンター 軽運動室



対象・定員

スタンダードの部 35名、ストレッチの部40名
中学生を除く15歳以上の方

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

「スタンダードの部」 ㈱フィットネスサイバーステーションインストラクター

「ストレッチの部」 小俣友子

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>

