

屋内プールレッスнтаイム

参加者募集のお知らせ



「最近、運動不足だなあ」「ストレスを解消したいなあ」と思っている方、プールでのレッスнтаイムがおススメです！シェイプアップや姿勢矯正にも効果があり、初心者でも楽しく参加できます♪

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。みんなで楽しく体脂肪やストレスをやっつけましょう！

開催日時

【アクアフィットレッスнтаイム】

各木曜日 19:00~20:00

5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13
6/20	6/27	7/4	7/11	9/12	9/19
9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31
11/7	11/14				

【やさしいアクアレレッスнтаイム】

各木曜日 19:00~20:00

1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13
2/20	2/27	3/6	3/13		

会場

中村スポーツセンター 温水プール

対象・定員

中学生を除く15歳以上の方 20名



参加料

1人1回 640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

WATER WORLD 代表 近藤加奈恵

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>

