

美Bodyエクササイズ レッスンタイム

参加者募集のお知らせ

一日頑張った心と身体をリフレッシュしましょう。初心者の方でも無理なく参加ができます♪

また1回毎の受付なので、ご都合がよい時だけのご参加が可能です。軽い有酸素運動とトレーニングでバランスのとれたすっきりBodyを目指しませんか。

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 19:45~20:45

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）リーブ 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>

