

月曜から エクササイズ! レッスン タイム

こんな方におすすめ!

- 運動を始めてみようと考えている方
- 自分ひとりでは続かないかもと思っている方
- 初心者でもできるかなと心配な方
- 激しい運動は苦手という方

時間: 18:30~19:15

場所: 軽運動室

参加費: 1回300円

定員: 30名

開催日: 全12回

5/11	5/25	6/8	6/22
7/13	8/24	11/9	12/14
12/28	1/25	2/8	2/22

新規レッスンタイム始まる!

一緒に楽しくボディメイクしませんか?

中村スポーツセンター

お問い合わせ先

052-413-8021



指定管理者: (公財)名古屋市教育スポーツ協会

