

椅子ヨガ ①

「運動不足気味な
できていない」と
ます。
椅子に座った状態
また、1回毎の受
せんか？

中止

担が心配で運動が
力”教室を開催し
いただけます。
是非始めてみま

開催日時

5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13
6/20	6/27	7/4	7/11		

各金曜日 13:00~14:00

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
(スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。)

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

朝長いづみ



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>

