

エアロビクスストレスンタイム ～ストレッチワラス～

#ゆったり運動

#強度低め

#家でも実践

#モーニングルーティン

#健康習慣

1回
300円

会場：軽運動室

定員：先着35名

時間：10:45～11:45

開催日程

4月：8日、15日、22日

5月：13日、20日、27日

6月：3日、10日、17日、24日

7月：1日、8日、15日、22日、29日

8月：5日、12日、19日、26日

11月：4日、11日、18日、25日

12月：2日、9日、16日、23日

1月：6日、13日、20日、27日

2月：3日、10日、17日、24日

3月：3日、10日、17日、24日

全39回

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

