

同日開催（第1・3金曜日）

音楽に身をゆだねて、思いきりカラダを動かそう。ダンス経験ゼロでも大歓迎！
はじめての方も大歓迎！

- ✓ 体を動かす楽しさを体験
- ✓ 無理なく続けられる運動
- ✓ 仲間と一緒に健康づくり

① ZUMBA® プラスストレッチ レッスンタイム 午後2:00~3:00

ラテンなどの音楽に合わせて楽しくダンスとストレッチ



9月 4日・18日
10月 2日
11月 6日・20日
12月 4日・18日
1月15日
2月 5日・19日
3月 5日

(持ち物)

①ZUMBA®は、室内シューズが必要です。
タオル、水分補給用の飲み物、
着替えなどは必要に応じて
ご用意ください。

② 骨盤エクササイズ レッスンタイム 午後3:15~4:15

骨盤の歪みを整えるエクササイズとストレッチ

- *参加料：各350円
- *定員：①24名、②30名
- *事前申し込み不要
- *各回15分前から先着順受付

◇交通案内◇

南陽交通広場から南へ2.6km
市バス：日光川公園行き「藤前5丁目」
下車、徒歩7分
駐車場：56台（料金）1回につき300円
（30分以内は無料）

この事業は、スポーツ・レクリエーション傷害補償制度に加入しておりますが、万一事故が起きた場合は応急処置を除き責任を負いかねますので、ケガのないようにご注意ください。



NESPA

名古屋市 南陽プール
〒455-0855
名古屋市港区藤前四丁目701番地

TEL:052-303-2015
Fax:052-303-2016

【指定管理者: (公財)名古屋市教育スポーツ協会】

