



【エアロ】ストレッチ・エクササイズ・簡単なステップ で脂肪燃焼♪

音楽と共に楽しみながら身体を動かしましょう。 ストレスや運動不足の解消・肩こりや姿勢改善等に。

- ◆予約不要!
- ◆1回ごとの参加OK!
- ◆初心者大歓迎♪

1回ごとの開催なので、 今まで参加したことのない方も お気軽に体験できます☆彡

**対象·定員** 中学生以上

各回先着 50名

参加料

1人1回300円

受付方法

毎回開始15分前から 窓口にて受付

(株)aiderインストラクター

師 濭

## 名古屋市富田北プール

〒454-0981 中川区吉津四丁目3201番地

TEL: (052)431-8991 FAX: (052)431-1466

URL: https://www.nespa.or.jp/facility/tomitakita\_pl/

《金曜日》

エアロ】9:15~10:15 1回300円

開催日時

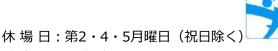
12月 5,12,19,26日

1月 9,16,23,30日

2月 6,13,20,27日

3月 6,13,27日

\*室内シューズをお持ちください



駐車場:98台(無料)

指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会