

エアロ レッスンタイム

【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。

《金曜日》

【エアロ】 9:15～10:15
1回300円

- ◆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

講師 (株)aiderインストラクター

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

名古屋市富田北プール

〒454-0981 中川区吉津四丁目3 2 0 1 番地

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

URL : https://www.nespa.or.jp/facility/tomitakita_pl/



休 場 日 : 第2・4・5月曜日(祝日除く)

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

