

# 露橋スポーツセンター レッスンタイム

バラエティエクササイズ(エアロ&ヨガ) 10:45~11:45

金夜バレトン&ヨガストレッチ 19:00~20:00

## <日 程>

4月	14日	28日
5月	12日	26日
6月	9日	23日
7月	14日	28日
8月	25日	
9月	8日	22日

10月	13日	27日
11月	10日	24日
12月	8日	22日
1月	12日	26日
2月	9日	23日
3月	9日	23日

## 平成29年度版



※レッスン内容の変更や事業を中止させていただく場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

### <バラエティエクササイズ>

◆エアロビクス・ヨガを中心に様々なエクササイズを行います。  
ストレス解消・シェイプアップ・健康体力づくりにぜひどうぞ!

### <金夜バレトン&ヨガストレッチ>

◆バレエとヨガとストレッチを織り交ぜたエクササイズを行います。

◆バレトンとは、フィットネスと、バレエと、ヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。

- <会 場> 剣道場 各回30分前から受付開始
- <対 象> 中学生以上 各回40名
- <参加料> 各回300円
- <講 師> バラエティエクササイズ 佐藤 久美子  
金夜バレトン&ヨガストレッチ 西村 裕子
- <持ち物> 運動ができる服装、室内用シューズ
- <備 考> 災害補償制度を設けております。



※参加申込書に記載された個人情報は、当事業の開催事務以外には使用しません。



名古屋市露橋スポーツセンター  
〒454-0022 中川区露橋二丁目14番1号  
Tel(052)362-4411 Fax(052)362-4431  
【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会  
<http://www.nespa.or.jp/>



※このチラシは古紙パルプを含む再生紙を使用しています。