# 露橋スポーツセンター　レッスンタイム

## ピラティス　18:30～19:30

## すっきり爽快エアロ　19:45～20:45

＜日　程＞

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 5月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | |
| 6月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 7月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 8月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 9月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
| 10月 | 4日 | 11日 | | | |
| 11月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| 12月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
| 1月 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | |
| 2月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 3月 | 7日 | 14日 | 28日 | | |

令和4年度版

**火曜日**
**夜開催！**

◆中学生以上なら、どなたでも
参加していただけます。
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！

※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。
※時間の途中から参加される場合は、準備運動を十分行ってからご参加ください。

＜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50名
＜参加料＞　各回300円
＜講　師＞　栗栖　美由紀
＜持ち物＞　運動ができる服装・室内用シューズ(すっきり爽快エアロのみ)
　　タオル・飲み物等
＜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/

NESPA

※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。

# 露橋スポーツセンター　レッスンタイム

## ビギナーヨガ　10:45～11:45

## 週末リセット ヨガストレッチ　19:00～20:00

令和4年度版

＜日　程＞

| | | |
|---|---|---|
| 4月 | 8日 | 22日 |
| 5月 | 13日 | 27日 |
| 6月 | 10日 | 24日 |
| 7月 | 8日 | 22日 |
| 8月 | 12日 | |
| 9月 | 9日 | |

| | | |
|---|---|---|
| 10月 | 14日 | |
| 11月 | 11日 | 25日 |
| 12月 | 9日 | 23日 |
| 1月 | 13日 | 27日 |
| 2月 | 10日 | 24日 |
| 3月 | 10日 | 24日 |

**第2・4金曜日開催！**

※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。

### ＜ビギナーヨガ＞

◆基本的な呼吸法をはじめ、動作などをリラックスしながら習得します。
ストレス解消にぜひどうそ♪

### ＜週末リセット ヨガストレッチ＞

◆前半はバレトンで有酸素運動を行い、後半はヨガの動きを取り入れたストレッチなどで疲れた〝からだ〟と〝こころ〟をリセットしていきます。
※バレトンとは・・・バレエの動きをもとにした有酸素運動で下半身の引き締めなどに効果的です。

＜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30名
＜参加料＞　各回300円
＜講　師＞　ビギナーヨガ　高橋　朋子
週末リセット ヨガストレッチ　西村　裕子
＜持ち物＞　運動ができる服装・タオル・飲み物等
＜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/

NESPA

※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。