

# 秋のパロマ瑞穂アリーナ 講座・教室一覧

	教室名	対象	定員	回数	内容	実施時期	曜日	開講時間	受講料	申込締切【必着】
1	体操教室 (幼児・小学生)	年中・年長 小学1・2年生	30名 30名	7	調整力が発達する時期の幼児の方を対象に、マット運動や跳び箱運動を行ないます。	9/3, 17, 10/1, 15, 29, 11/5, 19	金曜日 水曜日	15:30~16:30 16:45~17:45	4,550円	8/17 (火)
2	赤ちゃん(1歳児)と一緒に 産後改善エクササイズ	1歳児とその母親	20組	10	赤ちゃんと一緒に産後改善を目指しましょう！ママ同士のお話も楽しみです！！	9/15~12/8	水曜日	10:45 ~11:45	5,800円	8/24 (火)
3	赤ちゃん(0歳児)と一緒に 産後改善エクササイズ	4か月以上の 0歳児とその母親	20組	10	赤ちゃんと一緒に産後改善を目指しましょう！ママ同士のお話も楽しみです！！	9/17~11/19	金曜日	10:45 ~11:45	5,800円	8/24 (火)
4	バレトン	一般	40名	10	ニューヨークで生まれたエクササイズで、バレエの動きを取り入れたコンディショニングです。筋力・柔軟性を高めていきましょう。	9/15~11/24	水曜日	13:45 ~14:45	3,900円	8/19 (木)
5	フラダンス	女性一般	40名	10	フラダンスで心身のリフレッシュを！優雅に踊りましょう！	9/14~11/16	火曜日	14:10 ~15:10	5,200円	8/19 (木)
6	バウンドテニス	一般	30名	8	「狭い場所でも気軽にこなえ運動量も十分にあるスポーツ」そんなバウンドテニスで楽しい時間を過ごしましょう！！	9/17~11/5	金曜日	13:00 ~14:30	2,720円	8/24 (火)
7	ソフトバレーボールを 楽しもう！	小学1~3年生	36名	10	軽くて柔らかいソフトバレーボールで、楽しくバレーボールの基礎を学びましょう！	10/13~1/26	水曜日	16:00 ~17:00	5,100円	9/15 (水)
8	バレーボール	小学4~6年生	36名	10	バレーボールの技術やゲームを体験しましょう！	10/13~1/26	水曜日	17:00 ~18:00	5,100円	9/15 (水)
9	avex cotsumic	4か月以上の 0歳児とその母親	15組	10	体型を戻すにはまず骨盤から。”赤ちゃんと一緒に参加できる”産後のママ向け骨盤矯正プログラムです。	9/14~11/16	火曜日	11:00 ~12:00	10,000円	8/24 (火)
10	avex bambeat	年中・年長	15名	10	ツールを使ったダンスで、子どもの表現力や柔軟性、バランス力を育みます。	9/14~11/16	火曜日	15:30 ~16:15	10,000円	8/24 (火)
11	avex DANCE BOX (年長~低学年) (中高学年)	年長~小学2年生 小学3~6年生	20名 20名	10	avexの楽曲を使った3か月完結型ダンスプログラム『ダンスボックス』を楽しむクラスです。	9/14~11/16	火曜日	16:40~17:30 17:50~18:40	8,000円	8/24 (火)
12	基礎から始める ピラティス	一般	25名	10	激しい運動が難しい人でも、筋力を強化できるエクササイズです。	9/17~11/19	金曜日	9:30 ~10:30	5,200円	8/24 (火)

\*お申込みは、往復はがき（パロマ瑞穂アリーナへ）もしくは、インターネット（名古屋市電子申請サービス）にて。

朝ヨガレッスンタイム1	一般	40名	9/7~12/21（11/23を除く）毎週火曜日	※毎回窓口にて先着順の受付	火曜日	9:30~10:30	300円	
おやすみヨガレッスンタイム1	中学生以上	40名	9/7~12/21（11/23を除く）毎週火曜日	※毎回窓口にて先着順の受付	火曜日	19:00~20:00	300円	

パロマ瑞穂アリーナ(瑞穂公園体育館) 〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3丁目4番地 ※毎週月曜日休館(祝休日除く)

指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会 [http://www.nespa.or.jp/shisetsu/mizuho\\_arena/](http://www.nespa.or.jp/shisetsu/mizuho_arena/)

