

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 | 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よ！！ | 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よ！！ | 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行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) 每週火曜日 | ※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/

