

冬(第3期)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 2	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。	12/3, 17, 1/7, 21, 2/4, 18, 3/4	金曜日	15:30~16:30 16:45~17:45	4,550円	11/10 (水)
3	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。	12/7~2/22 (年末年始除く)	火曜日	11:00 ~12:00	10,000円	11/10 (水)
4	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。	12/7~2/22 (年末年始除く)	火曜日	15:30 ~16:15	10,000円	11/10 (水)
5 6	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。	12/7~2/22 (年末年始除く)	火曜日	16:40~17:30 17:50~18:40	8,000円	11/10 (水)
7	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！！	12/15~3/23 (年末年始等除く)	水曜日	10:45 ~11:45	5,800円	11/17 (水)
8	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！！	12/17~3/4 (年末年始等除く)	金曜日	10:45 ~11:45	5,800円	11/17 (水)
9	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！	12/7~2/22 (年末年始除く)	火曜日	14:10 ~15:10	5,200円	11/17 (水)
10	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。	12/8~3/2 (年末年始等除く)	水曜日	13:45 ~14:45	3,900円	11/17 (水)
11	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。	12/17~3/4 (年末年始等除く)	金曜日	9:30 ~10:30	5,200円	11/17 (水)

*お申込みは、申込締切日までに、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。

*定員を越した場合は、翌日に抽選します。定員に達していない場合は、定員に達するまで随時受け付けます。

朝ヨガレッスンタイム1	一般	40名	10/5~12/21 (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	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	10/5~12/21 (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	
朝ヨガレッスンタイム2	一般	40名	1/11~3/22 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2	中学生以上	40名	1/11~3/22 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)
TEL 052-836-8228 FAX 052-836-8221



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/