



まだまだ寒い日が続きますね。乾燥した日も多いです、風邪などひかないように気をつけてください。病気に負けない身体づくりのためにトレーニング室や温水プールで運動習慣を身につけませんか。ご来場をお待ちしています。

※3月21日は祝日のため、プール・トレーニング室は18時までの開場です。

休場日：3月4日(トレーニング室・温水プール・弓道場・アーチェリー場・北陸個人利用)、18日(全施設)

## MIZUHOスタジオ 情報

レッスンタイム	開催日	曜日・定員	時間	料金	対象
朝ヨガ	3/5, 3/12, 3/19, 3/26, 4/2, 4/9, 4/16, 4/23, ※4/30はお休みです	火 30名	9:30~ 10:30	1人1回 400円	一般
ピラティス	3/1, 3/8, 3/15, 3/22, 3/29, 4/5, 4/12, 4/19, 4/26,	金 25名	14:00~ 15:00 ※4月から時間を 変更する予定です	※毎回30 分前から 受付開始 します。	中学生以上
おやすみヨガ	3/2, 3/9, 3/16, 3/23, 3/30, 4/6, 4/13, 4/20, 4/27,	土 30名	18:30~ 19:30		中学生以上

スポーツ教室	開催日	曜日・回数	時間	料金	対象	定員
弓道教室	5/11, 5/18, 5/25, 6/1, 6/8, 6/15, 6/22, 6/29, 7/6, 7/13,	土曜 10回	14:00~ 16:00	5,200円	中学生 以上	35名
アーチェリー教室	5/12, 5/19, 5/26, 6/2, 6/9, 6/16, 6/23, 6/30,	日曜 8回	14:00~ 16:00	4,160円	中学生 以上	30名

## レッスントイレ

レッスントイレは毎回先着順で受付を行う、1回でも参加可能なレッスンです。毎回30分前から受付を開始し、定員になり次第締め切ります。初回のみ申込書と登録証の記入が必要です。2回目からは利用券の購入と登録証の提示だけでOKです。※申込書と登録証は事前に記入していただくことも可能です。

## MIZUHOスタジオ 教室紹介

avexとパロマ瑞穂スポーツパークがコラボした教室を開催します！



## TRF EZ DO DANCERCIZE

大ヒットDVDのリアル体験版。振付をTRFのSAMが、音源はDJ KOOが作成したレッスンです！中学生以上対象。定員20名

## bambeat!

ソフトバトンやフープ等を使った、からだ・あたま・こころを育むレッスンです。年少・年中対象。定員15名

## cotsumic

赤ちゃんと一緒に参加できる、産後のママを対象とした美骨盤メソッドです。産後のママと4ヶ月以上の赤ちゃん対象。定員15組

## DANCE BOX

avexの楽曲を使ったダンスの振付を楽しむレッスンです。年長〜小学3年生対象。定員20名

## 温水プール・トレーニング室・北陸上競技場予定表

	屋内プール教室等			トレーニング室ショートプログラム			北陸上競技場個人走行			第4駐車場 混雑情報
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	
3/1 (金)		ワンポイント			ストレッチ		○	○	○	
3/2 (土)							×	×	×	満車
3/3 (日)							×	×	×	満車
3/4 (月)										
3/5 (火)	ワンポイント			イスで運動			○	×	○	
3/6 (水)	教室	教室	教室		足腰		○	×	○	混雑
3/7 (木)	教室		教室	肩こり			○	○	○	混雑
3/8 (金)		ワンポイント			やろまい		○	○	○	
3/9 (土)							○	○	○	満車
3/10 (日)							×	×	×	満車
3/11 (月)							×	○	○	
3/12 (火)	ワンポイント			ボール			○	○	○	
3/13 (水)	教室	教室	教室		体幹		○	×	○	混雑
3/14 (木)	教室		教室	腹部			○	×	○	混雑
3/15 (金)		ワンポイント			ストレッチ		○	○	○	
3/16 (土)							×	×	○	満車
3/17 (日)							×	×	×	満車
3/18 (月)										
3/19 (火)	ワンポイント			ステップ			○	×	○	
3/20 (水)					バランス		○	○	○	
3/21 (木)							○	×	×	
3/22 (金)		ワンポイント			やろまい		○	○	○	
3/23 (土)							×	○	○	満車
3/24 (日)							×	×	×	満車
3/25 (月)		ワンポイント					×	×	○	
3/26 (火)	ワンポイント			ダンベル・チューブ			×	×	○	
3/27 (水)					背部		×	×	○	
3/28 (木)				腰痛予防			×	×	○	
3/29 (金)		ワンポイント			ストレッチ		○	○	○	
3/30 (土)							×	×	×	満車
3/31 (日)							×	×	×	満車
	ワンポイント アドバンス	午前 11:00~12:00(火) 午後 14:00~15:00(月・金)		ショート プログラム	午前 11:00~11:30(火・木) 午後 13:30~14:00(水・金)		利用可能：○、利用不可：×			

平成31年2月23日現在の予定です。変更になる場合もございますので詳細はお問い合わせください。

## パロマ瑞穂スポーツパーク Paloma Mizuho Sports Park

スタジアム 北陸上競技場  
野球場、ラグビー場他については…  
管理第1係  
〒467-0062 名古屋瑞穂区山下通5-1  
TEL(052)836-8200 FAX(052)836-8206  
プール トレーニング室 弓道場 アーチェリー場  
すもう場 宿泊研修室 テニスコートについては…  
管理第2係  
〒467-0011 名古屋瑞穂区萩山町3-68-1  
TEL(052)836-8210 FAX(052)836-8211

指定管理者：(公財)名古屋教育スポーツ協会  
協会ホームページ <http://www.nespa.or.jp/>



※この印刷物は古紙・バブルを含む再生紙を使用しています。