



教室スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
9:00		休館日			ZUMBA®Ⅲ		
10:00					エアロビクスⅢ		
11:00			エンジョイ！ ポッチャⅢ				
12:00							
13:00			ボディメイクヨガⅢ				
14:00							
15:00							
16:00						わんぱくキッズ 体操Ⅲ	
17:00						わんぱくジュニア 体操Ⅲ	
18:00							
19:00						大人のテニス教室	
20:00							

教室案内

教室名	対象	時間	期間	定員(名)	料金(円)	内容
ボディメイクヨガⅢ	一般	13:00～ 14:00	1/13～ 3/17	70	3,500	呼吸を整え心身のリラックスを促します
ZUMBA®Ⅲ	一般	9:30～ 10:15	1/8～ 2/26	60	2,800	ダンス音楽に合わせ、楽しく脂肪燃焼を促し体力向上をめざしましょう
エアロビクスⅢ	一般	10:30～ 11:45	1/8～ 2/26	60	2,800	筋肉を意識してゆっくり動き、体幹やインナーマッスルに効かせます
大人のテニス教室	一般	19:00～ 20:30	1/9～ 3/13	30	5,800	サーブ、レシーブ、ボレーなど基本練習を行います。
エンジョイ！ポッチャⅢ	障がい者	10:45～ 11:45	1/6～ 3/10	10	5,800	ルール等からゲーム形式まで行われる1回体験型教室となっています
わんぱくキッズ体操Ⅲ	年少～年長	16:00～ 17:00	1/9～ 3/13	80	6,000	運動機能向上。鉄棒・マット・跳び箱等さまざまな運動をします
わんぱくジュニア体操Ⅲ	小学生	17:30～ 18:30	1/9～ 3/13	60	6,000	運動機能向上。鉄棒・マット・跳び箱等さまざまな運動をします

【申込み期間】 11月26日(水) 10時～12月10日(水) 12時まで

【抽選日】 12月17日(水) ※定員を超えた場合のみ／結果確認 13時～ ※お電話または館内掲示、ホームページ

【申込み方法】 お電話・受付窓口・名古屋市電子申請サービス

【その他】 ○天候等により、休講・中止、延期となる場合がございます。

