



## 教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00				ZUMBA®Ⅲ		
11:00		エンジョイ！ ボッチャⅢ		エアロビクスⅢ		
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

休館日

## 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！ ボッチャ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・飛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・飛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。

