

ストレス解消！ 月曜から ワークアウト！！

こんな方におすすめ！

- 運動習慣をつけたい方
- 健康的にダイエットしたい方
- 仲間と一緒に楽しく体を動かしたい方
- 少しハードに体を動かしたい方

時 間：19:30～20:30

場 所：軽運動室

参加費：4,800円

定 員：30名

開催日：全12回

5/11	5/25	6/8	6/22
7/13	8/24	11/9	12/14
12/28	1/25	2/8	2/22

新規教室開講！

月曜から体を動かして、
1週間のスタートをエネルギッシュに。

中村スポーツセンター

お問い合わせ先

052-413-8021



指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会

