

# 露橋スポーツセンター レッスンタイム

朝活！さわやかヨガ

9:30～10:30

ビギナーヨガ

10:45～11:45

週末リセット ヨガストレッチ

19:00～20:00

＜日 程＞ ※8/22は無料体験会

4月	11	25
5月	9	23
6月	13	27
7月	11	25
8月	8	22
9月	12	26

10月	10	24
11月	14	28
12月	12	26
1月	9	23
2月	13	27
3月	13	27

※レッスン内容の変更や事業を中止させていただく場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

令和7年度版



## ＜朝活！さわやかヨガ＞

◆朝の時間にゆったりと身体を動かすことで、頭も身体もすっきりさわやかな一日をスタートしましょう。



## ＜ビギナーヨガ＞

◆基本的な呼吸法をはじめ、動作などをリラックスしながら習得します。  
ストレス解消にぜひどうぞ♪

## ＜週末リセット ヨガストレッチ＞

◆前半はバレトンで有酸素運動を行い、後半はヨガの動きを取り入れたストレッチなどで疲れた“からだ”と“こころ”をリセットしていきます。

※バレトンとは…バレエの動きをもとにした有酸素運動で下半身の引き締めなどに効果的です。

＜会 場＞ 剣道場 各回30分前から受付開始

＜対 象＞ 中学生以上 各回30名

＜参加料＞ 各回300円

＜講 師＞ 朝活！さわやかヨガ ] 高橋 朋子  
ビギナーヨガ ]

週末リセット ヨガストレッチ 西村 裕子

＜持ち物＞ 運動ができる服装・タオル・飲み物等

＜備 考＞ 災害補償制度を設けております。



※参加申込書に記載された個人情報は、当事業の開催事務以外には使用しません。



名古屋市露橋スポーツセンター

〒454-0022 中川区露橋二丁目14番1号

Tel(052)362-4411 Fax(052)362-4431

【指定管理者】(公財)名古屋市教育スポーツ協会

[https://www.nespa.or.jp/facility/tsuyuhashi\\_sc/](https://www.nespa.or.jp/facility/tsuyuhashi_sc/)



※このチラシは古紙パルプを含む再生紙を使用しています。