

令和8年度

第1・2・3月曜日開催(祝日、臨時休館日は除く)

NESPA Day(月曜日自主開館日)

月曜日レッスンタイム (当日参加型)



講座名	かんたんエアロ&トレーニング	からだスッキリ! 骨盤調整ヨガ	ZUMBA®	ZUMBA®
日程(共通)	7月: 6日・13日		8月: 3日・10日	
	9月: 7日・14日		10月: 5日・19日	
	11月: 2日・9日・16日		12月: 7日・14日・21日	
	1月: 18日		2月: 1日・8日・15日	
	3月: 1日・8日・15日			
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:00~19:00	19:20~20:20
対象	一般(中学生以上)	一般(中学生以上)	一般(中学生以上)	一般(中学生以上)
定員	20名※	35名※	35名☆	35名☆
会場	トレーニング室	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受講料	400円/回 (傷害補償制度有)	400円/回 (傷害補償制度有)	400円/回 (傷害補償制度有)	400円/回 (傷害補償制度有)
受付方法	13:50~ 施設窓口にて先着順受付	15:00~ 施設窓口にて先着順受付	17:40~ 施設窓口にて先着順受付	19:00~ 施設窓口にて先着順受付
講師	(株)イツバスタッフ インストラクター	秋葉 弥生	NPO法人 健康支援 エクササイズ協会インストラクター	NPO法人 健康支援 エクササイズ協会インストラクター
ご紹介	前半はトレーニング器具を使用し、筋力UPを意識したエクササイズになります。後半は初級者向けエアロビクスダンスを行います。	体全体の筋肉を正しく鍛え、骨盤を正常な状態に戻します。正しい状態にすることで、体の様々な不調を緩和し心と体のバランスを整えることができます。	ラテン系の音楽とダンスを融合し、創作されたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させるとともに、脂肪を燃焼させる効果が期待できます！レジスタンスや体幹トレーニングの要素も取り入れているので、いろいろなフィットネスの目的を達成できます。	【初心者向け】 18:00開催のズンバと基本的には同じですが、19:20開催の当講座は、普段運動されていない方や初めての方でもお気軽にご参加いただけるように、若干スローテンポにしています。

- ① ※ ☆両講座受けられる方は先着5名に限り各々13:50と17:40からの受付で2講座同時にお申し込みができます。
- ② 水分補給は各自で行い、ご自分の体調に合わせてご参加ください。
- ③ お申込みいただいた個人情報につきましては、当講座以外には使用しません。

〒462-0844 名古屋市北区清水4丁目17番17号  
黒川スポーツトレーニングセンター  
TEL 982-2770 FAX 982-2775

指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

