

# 露橋スポーツセンター レッスンタイム

**ピラティス 18:30~19:30**

**すっきり爽快エアロ 19:45~20:45**

## <日程>

4月	7	14	21	28	
5月	12	19	26		
6月	2	9	16	23	30
7月	7	14	21	28	
8月	4	18	25		
9月					
10月					
11月	10	17	24		
12月	1	8	15	22	
1月	12	19	26		
2月	2	9	16		
3月	2	9	16	23	

## 令和8年度版

# 火曜日 夜開催!

◆中学生以上なら、どなたでも参加していただけます。  
ストレス解消・シェイプアップ・健康体づくりにはぜひどうぞ!



※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、あらかじめご了承ください。  
※時間の途中から参加される場合は、準備運動を十分行ってからご参加ください。

- <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50名  
<参加料> 各回300円  
<講師> 栗栖 美由紀  
<持ち物> 運動ができる服装・室内用シューズ(すっきり爽快エアロのみ)  
タオル・飲み物等  
<備考> 傷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/)

