

【都度教室】のご案内 ※各教室は、先着順での定員制となります。（※事前にチケットをご購入ください）

料金は全て税込です

曜日	教室・講座名	開講期間	時間・開場	対象及び定員	プログラム内容	料金（税込）	難易度	申し込み方法
げつ月	ボディメイク ピラティス	第2・4月曜日 ※祝日は除く	18:40~19:40 第2競技場	中学生以上（45名） 【先着順】	身体のコア（中心）部を強化し、理想的なボディーラインに近づけるクラス。	310円（1回）	★	参加希望教室の該当時間に 1階券売機にてチケットを ご購入いただき、教室会場の 受付用トレーヘチケットを 入れてください。 （教室開始30分前に販売開始） ※チケットは当日のみ有効です。 ご注意ください。
	リフレッシュヨガ	第2・4月曜日 ※祝日は除く	19:50~20:50 第2競技場	中学生以上（45名） 【先着順】	身体の歪み・ねじれを矯正し健康な身体に近づけ、心と体を癒すクラス。	310円（1回）	★	
	ズンバ	第2・4月曜日 ※祝日は除く	18:30~19:30 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	様々な音楽に合わせてエクササイズする、ダンスフィットネスです。 ステップを組み合わせ、全身を使う事で高い運動効果が得られます。	310円（1回）	★★	
	コアシェイプ& ストレッチ	第2・4月曜日 ※祝日は除く	19:45~20:45 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	バランスのとれ引き締まった体作りを目指すクラス。	310円（1回）	★★	
か火	やさしいエアロ	第1・3火曜日 ※11/3除く	18:30~19:30 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	リズムとりや音楽に合わせて簡単な振り付けを行い、基本の動作からはじめますので 初めての方も安心してご参加いただけます。	310円（1回）	★	
	楽しいエアロ		19:40~20:40 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロピクスです。 楽しいエアロで脂肪燃焼。	310円（1回）	★	
すい水	①姿勢改善&フットケア ②骨盤エクササイズ	①は第1・3週 ②は第2・4週にて 教室開催 毎週水曜日 ※12/30 除く	18:30~19:30 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	週ごとに実施プログラムを変更し、様々なレッスンを受講いただけます。 ●姿勢改善&フットケア は第1・3週 ○骨盤エクササイズ は第2・4週 での教室開催	310円（1回）	★	☆必要な持ち物☆ ・運動のできる服装 ・室内用シューズ ・水分補給用の飲み物
	ボディメイク		19:40~20:40 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】				
もく木	肩こり腰痛予防体操	第2・4木曜日 ※12月/3月及び2月11日除く	9:30~11:00 軽運動室	60歳以上【45名】 【先着順】	背骨の歪みは万病の元。体にやさしい体操で歪みを改善し 自己治癒力を高めるクラス。	330円（1回）	★	
きん金	フライデースポーツ ひろば 広場	毎週金曜日 ※祝日及び1月1日除く	18:00~20:30 第1競技場	小学生以上（小・中学 生は保護者同伴必要）	バドミントン・フットサル・卓球・バスケットボールなど、お友達や ご家族・初めての方向士で、楽しくスポーツをエンジョイしませんか。 ※1・2・4・5週目はフットサル/3週目のみバスケットボール	330円（1回）	★	
	チューブ体幹トレーニング	毎週金曜日 ※祝日及び1月1日除く	21:10~21:55 軽運動室	中学生以上（20名） 【先着順】	チューブを活用することで、関節への負担を軽減し筋肉を強化しインナーマッスルを鍛え シェイプアップ・姿勢改善を目指します！	510円（1回）	★★	

【都度教室のご案内】 1回310円・330円・510円の各教室について

- ・ハガキ等による、事前のお申込みは必要ありません。ご都合に合わせて、受講していただけます。
- ・先着順の定員制ですので、定員を超過した場合は受講いただけませんのでご了承ください。
- ・託児サービスはございません。又、お子様を連れてのご参加はできませんので、ご理解。ご協力をお願いします。
- ・当施設の教室は、持病のある方や妊娠中の方に推奨されるプログラムではございません。
該当のお客様が受講の際は、お医者様とご相談のうえ、ご参加をいただきますよう宜しくお願い致します。



〒460-0008
中区栄一丁目30番10号
名古屋市中スポーツセンター
TEL:052-232-2327