

リフレッシュリンパ体操

子ども体験 みんなで遊ぼう！（託児）

身体のむくみ、肩こりを緩和します。また筋力UPすることで冷え症、低体温症を改善し、自己免疫力を高めます。
子ども体験 みんなで遊ぼう！（託児）を併設しています。小さいお子様のいるお父さんお母さんも安心して参加できます。

開催日 **水曜日 14:15～15:15**

開催期	月	練習日	参加料	継続受付期間	一般受付開始日
第1期 11回	4月	11日 18日 25日	8,800円	継続受付なし	平成30年3月11日(日) 午前9時～
	5月	9日 16日 23日 30日			
	6月	6日 13日 20日 27日			
第2期 6回	8月	8日 29日	4,800円	6/13(水)	平成30年7月15日(日) 午前9時～
	9月	5日 12日 19日 26日		5	
				6/20(水)	
第3期 9回	10月	3日 10日 31日	7,200円	9/5(水)	平成30年9月16日(日) 午前9時～
	11月	7日 14日 21日 28日		5	
	12月	5日 19日		9/12(水)	
第4期 8回	1月	9日 23日 30日	6,400円	11/28(水)	平成30年12月9日(日) 午前9時～
	2月	13日 20日 27日		5	
	3月	6日 20日		12/5(水)	

※この教室は「子ども体験みんなで遊ぼう！（託児）」を併設して開催します。

講師

宗石則子先生(リンパ健康セラピスト、(株)あい・愛マインドインストラクター)

場所

愛知県体育館 フィットネスルーム

受付方法

- ・電話にて先着順で受け、定員になり次第締め切ります。
- ・電話予約の後、指定する期間内に来館し参加申込書と参加料を添えてお申し込みください。
- ・申込み、問合せは午前9時から午後6時までです。

参加対象

一般

募集人員

15名

- ・第2期以降は継続して参加される方を優先して受付しますので、募集人員は各期毎で変動します。
- ・一般受付の募集人員は上記の継続受付期間終了後に、お問合せください。

持ち物

運動のできる服装、室内運動靴、タオル、飲料水

その他

- ・申し込み時に教室参加票をお渡しします。開催期間中、お持ちください。
- ・参加料は、開催初日以降、原則としてお返しできませんので御了承ください。
- ・いただいた個人情報は当事業のみに使用します。
- ・教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

「子ども体験 みんなで遊ぼう！（託児）」の詳細は裏面を御覧ください。

主催 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
主管 愛知県体育館
後援 愛知県教育委員会

申込・問合せ先

愛知県体育館

〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1

(地下鉄名城線市役所駅⑦番出口より北へ徒歩5分)

☎ (052)971-2516

ネット検索は

愛知県体育館

で!!

