

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) 5 6/20(水)	平成30年7月15日(日) 午前9時~
	9月	5日 12日 19日 26日			
第3期 9回	10月	3日 10日 31日	7,200円	9/5(水) 5 9/12(水)	平成30年9月16日(日) 午前9時~
	11月	7日 14日 21日 28日			
	12月	5日 19日			
第4期 8回	1月	9日 23日 30日	6,400円	11/28(水) 5 12/5(水)	平成30年12月9日(日) 午前9時~
	2月	13日 20日 27日			
	3月	6日 20日			

※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、㈱あい・愛マインドインストラクター)

場所

ドルフィンズアリーナ(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

ドルフィンズアリーナ(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

ドルフィンズアリーナ
(愛知県体育館)

で!!



平成30年度 子ども体験みんなで遊ぼう！

1 開催曜日・時間・参加定員

コース	時間	教室名	定員
水曜日	13:00～14:00	健康ゆったりベリーダンス、 自分でできる骨盤矯正・ヨガ講座	10名
	14:15～15:15	リフレッシュリンパ体操	10名

2 参加対象 対象教室参加の1才～3才のお子様

3 講師 アイディアC体創協会指導員

4 場所 第2競技場又はキッズルーム

5 開催日・参加料

第1期 4月～6月 【 参加料 4,400円 】

コース	4月	5月	6月	継続受付期間	一般受付日
水曜	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	継続受付なし	3月11日(日) から先着順

第2期 8月～9月 【 参加料 2,800円(2,400円) 】

コース	8月	9月	継続受付期間	一般受付日
水曜	8 ※ 15 29	5 12 19 26	6月13日(水)～6月20日(水)	7月15日(日) から先着順

※8月15日はリフレッシュリンパ体操は開催いたしませんので、参加料は2400円となります。

(3)第3期 10月～12月 【 参加料 3,600円 】

コース	10月	11月	12月	継続受付期間	一般受付日
水曜	3 10 31	7 14 21 28	5 19	9月5日(水) ～9月12日(水)	9月16日(日) から先着順

(4)第4期 1月～3月 【 参加料 3,200円 】

コース	1月	2月	3月	継続受付期間	一般受付日
水曜	9 23 30	13 20 27	6 20	11月28日(水) ～12月5日(水)	12月9日(日) から先着順

※ 対象教室の詳細については教室要項をご確認下さい。