

子ども体験 みんなで遊ぼう!

ベリーダンス・骨盤矯正・ヨガ講座・リフレッシュリンパ体操の参加者を対象にした託児プログラムです。

開催日 水曜日 Aコース13:00~14:00 Bコース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	10日 17日 24日	4,400円	継続受付なし	2019年3月10日(日) 午前9時~
	5月	8日 15日 22日 29日			
	6月	5日 12日 19日 26日			
第2期 8回	7月	31日	3,200円 (2,000円)	6/12(水) 5 6/19(水)	2019年7月14日(日) 午前9時~
	8月	※7日 ※21日 ※28日			
	9月	4日 11日 18日 25日			
第3期 12回	10月	2日 9日 ※16日 23日 △30日	4,920円 △4,510円 (3,280円)	9/4(水) 5 9/11(水)	2019年9月15日(日) 午前9時~
	11月	6日 13日 20日 ※27日			
	12月	※4日 ※11日 18日			
第4期 12回	1月	8日 ※15日 ※22日 29日	4,920円 (2,870円)	11/13(水) 5 11/20(水)	2019年12月8日(日) 午前9時~
	2月	※5日 12日 19日 26日			
	3月	4日 ※11日 18日 ※25日			

※マークがついた日にはベリーダンスは開催いたしませんので参加料は()の金額になります。

△10/30はリフレッシュリンパ体操教室は開催いたしませんので参加料は△4,510円となります。

アイデアC体創協会指導員

講師

場所

ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館) 第2競技場又はキッズルーム

受付方法

- ・電話にて先着順で受け付け、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

ベリーダンス、骨盤矯正・ヨガ講座、リフレッシュリンパ教室の参加者の満1才~3才のお子様

募集人員

10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、オムツ2・3枚(原則素足で実施します。)

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。

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
 共催 愛知県体育館スポーツ教室協会



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!!



2019年度 こども体験みんなで遊ぼう！（託児）【対象教室のみ】

1 対象教室



健康ゆったりベリーダンス

【13:00~14:00】

☆ ベリーダンスを取り入れたゆったりとした体操で、肩こりの解消と健康な体をつくれます。

講師 横井美紀子先生（AFAA認定インストラクター）

肩こり、むくみ、さよなら 自分でできる骨盤矯正・ヨガ講座

【13:00~14:00】

☆ 骨盤の開き、骨盤の歪み、肩こり、むくみ等身体の歪みを治し、体力改善、機能回復を促します。

講師 山田妙子先生（日本ヨーガ瞑想協会登録講師）

リフレッシュリンパ体操

【14:15~15:15】

☆ 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。

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）

2 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	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	継続受付なし	2019年3月10日（日）

第2期 8月~9月 【参加料 3,200円（2,000円）】

コース	7月	8月	9月	継続受付期間	一般受付日
水 曜	31	※7 ※21 ※28	4 11 18 25	6月12日（水） ~6月19日（水）	2019年7月14日（日）

※マークがついた日にはベリーダンスは開催しませんので（ ）の金額になります。

第3期 10月~12月 【参加料 4,920円 △4,510円（3,280円）】

コース	10月	11月	12月	継続受付期間	一般受付日
水 曜	2 9 ※16 23 △30日	6 13 20 ※27	※4 ※11 18	9月4日（水） ~9月11日（水）	2019年9月15日（日）

※マークがついた日にはベリーダンスは開催しませんので（ ）の金額になります。

△10/30はリフレッシュリンパ体操教室は開催いたしませんので参加料は△4,510円となります。

第4期 1月~3月 【参加料 4,920円（2,870円）】

コース	1月	2月	3月	継続受付期間	一般受付日
水 曜	8 ※15 ※22 29	※5 12 19 26	4 ※11 18 ※25	11月13日（水） ~11月20日（水）	2019年12月8日（日）

※マークがついた日にはベリーダンスは開催しませんので（ ）の金額になります。

