

# やさしいエアロビクス&ピラティス

気持ち良く全身を動かし、日常生活でのケガ予防、運動不足の解消を目指します。

**開催日** 水曜日 10:00~11:15

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 10回	4月	8日 15日 22日	8,200円	継続受付なし	2020年3月8日(日) 午前9時~
	5月	13日 20日 27日			
	6月	3日 10日 17日 24日			
第2期 8回	7月	※29日	6,560円	6/17(水)	2020年7月12日(日) 午前9時~
	8月	※5日 ※19日 26日		;	
	9月	2日 9日 16日 23日		6/24(水)	
第3期 12回	10月	7日 14日 ※21日 ※28日	9,840円	9/2(水)	2020年9月13日(日) 午前9時~
	11月	4日 ※11日 18日 ※25日		;	
	12月	※2日 ※9日 ※16日 23日		9/9(水)	
第4期 12回	1月	6日 ※13日 ※20日 ※27日	9,840円	11/4(水)	2020年12月6日(日) 午前9時~
	2月	※3日 ※10日 17日 ※24日		;	
	3月	※3日 10日 ※17日 ※24日		11/18(水)	

**講師** 栗栖美由紀先生(フィットネスサイバーステーションインストラクター)

**場所** ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館) 第2競技場(※マークがついた日は、フィットネスルームにて開催)

**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** 一般

**募集人員** 20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。

**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

**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!!

