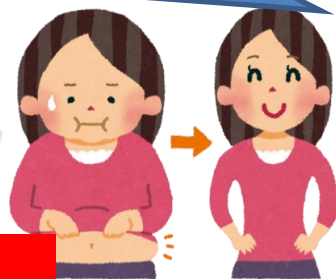


11月・12月の

中スポの夜活ナイトレッスン

続けることで効果を発揮!

冬にこそ太らないカラダを!



11月20日よりスタート

【1回500円の教室】

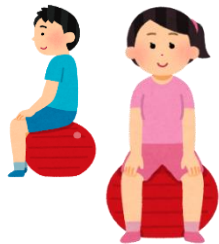
【参加方法】

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へ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。

かようび
火曜日

バランスボール
エクササイズ



バランスボール
で
エクササイズ

21:10~21:55

開催日：火曜日
開催時間：21:10~21:55
場所：2階軽運動室
対象：中学生以上

【先着順】

内容：バランスボールを使用して身体のバランスを整えるエクササイズです!



木ようび
木曜日

癒しの
ストレッチポール

ストレッチポールで
全身のびのび! スッキリ!

21:10~21:55

開催日：木曜日
開催時間：21:10~21:55
場所：2階軽運動室
対象：中学生以上

【先着順】

内容：ストレッチポールを使用し、体の緊張をほぐし姿勢を改善し心身共にリフレッシュ!!

きんようび
金曜日

チューブ体幹
トレーニング

チューブで
身体の奥から引き締める

21:10~21:55

開催日：金曜日
開催時間：21:10~21:55
場所：2階軽運動室
対象：中学生以上

【先着順】

内容：チューブを活用することで、関節への負担を軽減
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!

名古屋市中スポーツセンター

【TEL】 052-232-2327