

令和6年度 ワンコイン教室のご案内

会場:NTN総合運動公園2F

	教室名	開催予定日	曜日・時間	受講料	定員	受付
第1期	ワンコイン バランスボール	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	月曜 10:00~11:00	全10回 500円/1回	12人	受講前に窓口で

【ワンコインバランスボール】 講師 永田華奈子

バランスボールを使って、有酸素運動、ストレッチ、軽い筋トレを行います。持ち物:運動ができる服装
不安定なバランスボールは座るだけで体幹トレーニングになります。
インナーマッスルを鍛えながら、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!
バランスボールは教室で準備します。

教室への申し込み方法

- ①初回のみ所定の申込用紙に必要事項を記入。
- ②受講前にNTN総合運動公園クラブハウスで受講料をお支払い。

必ずお読みください

※先着順のため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※受付終了後は、料金の還付及び教室・受講者の変更はできません。
※中止の場合はHPでお知らせします。

無料体験会

会場:NTN総合運動公園2F

教室名	開催予定日	曜日・時間	受講料	定員	受付
親子えいご	9/2・9・30	月曜 10:00~11:00	無料	12組	8/20(火) 10時から窓口

【親子えいご】 講師 永田華奈子

未就園児の親子対象。絵本を読んだり、音楽に触れたり、耳の良い小さいお子さんだからこそ、
たくさんの英語を聞いてどんどん吸収してくれます。ママ同士の情報交換する場としても活用していただきたいの
ママたちのお話タイムもありますよ♪親子でリラックスできる時間を過ごしましょう♪

無料イベント

会場:NTN総合運動公園サッカー場

教室名	開催予定日	曜日・時間	受講料	定員	受付
青空ヨガ	4月12日 (予備日) 4/19	金曜 11:00~12:00	無料	50人	NTN総合運動公園 3/12 10時から窓口
青空ヨガ	10月11日 (予備日) 10/18	金曜 11:00~12:00	無料	50人	NTN総合運動公園 8/20 10時から窓口

【青空ヨガ】 講師 松野みゆき

青空の下、気持ちのいいヨガをしてみませんか?季節を感じながら、のびのび身体を動かしましょう。
初めての方もお気軽にご参加下さい。
持ち物:ヨガマット またはバスタオル、飲み物

教室への申し込み方法

- ①所定の申込用紙に必要事項を記入。
- ②受付開始日の午前10時からNTN総合運動公園クラブハウスで申し込み。

必ずお読みください

※先着順のため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※中止の場合はHPでお知らせします。

問い合わせ ☎0594-32-2000

NTN総合運動公園

〒511-0944 桑名市芳ヶ崎1859-4

検索 桑名市スポーツ施設

