

# アリーナ開催 大人の健康づくり系講座

フラダンス／バレトン／ヨガ／ピラティス／健康体操

【応募期間：7/10（木）～8/8（金）】

■当選発表：8/15（金） ■入金期間：8/15（金）～8/31（日）

対象：女性 会場：パロマ瑞穂アリーナ第3競技場

| 教室名     | 曜日 | 時間          | 期間                         | 回数  | 参加料    | 定員  |
|---------|----|-------------|----------------------------|-----|--------|-----|
| フラダンス教室 | 火  | 13:50～14:50 | 9/9～11/18<br>(除外日<br>9/23) | 10回 | 5,200円 | 40名 |



## ＜教室について＞

●バレトン教室では、バレエ×フィットネス×ヨガ要素を組合わせたプログラムを行います。

●健康体操では、座位でのトレーニングを中心に、様々な器具を用いて健康づくりに取り組みます。

その他、下記の効果が期待できます。

- 心身のリラックス
- 基礎代謝の向上
- 体幹を鍛える
- 睡眠の質向上(ヨガ)

対象：一般 会場：パロマ瑞穂アリーナ第3競技場

|                  |   |             |                                  |     |        |     |
|------------------|---|-------------|----------------------------------|-----|--------|-----|
| バレトン教室           | 水 | 13:45～14:45 | 9/17～12/3<br>(除外日10/8、<br>11/26) | 10回 | 3,900円 | 40名 |
| 基礎から始める<br>ピラティス | 金 | 9:15～10:15  | 9/5～11/21<br>(除外日9/19、<br>10/17) | 10回 | 5,200円 | 30名 |
| 健康体操教室           | 金 | 13:00～14:00 | 9/26～11/21<br>(除外日<br>10/17)     | 8回  | 2,400円 | 20名 |

対象：一般 会場：パロマ瑞穂アリーナ第2競技場

|        |   |             |                            |     |        |     |
|--------|---|-------------|----------------------------|-----|--------|-----|
| おやすみヨガ | 木 | 19:30～20:30 | 9/4～11/13<br>(除外日<br>10/9) | 10回 | 3,120円 | 25名 |
|--------|---|-------------|----------------------------|-----|--------|-----|

## 応募方法

往復ハガキ、または、名古屋市電子申請サービスでご応募ください。  
往復ハガキ：往信裏面に、**教室名、〒住所、子ども氏名（ふりがな）、保護者氏名（ふりがな）、年齢・学年、電話番号**、返信表面に、**〒住所、氏名**を明記しご郵送ください。  
定員を超えた場合、後日抽選。抽選結果は、ホームページ上で発表します。  
なお抽選結果はハガキ、メールでもお知らせします。（電話による当落確認は受け付けていません）。

## 注意事項

- 下記に該当する応募、当選は無効となります。ご了承ください。
- ①応募期間外に届いたハガキ（8/8必着）
  - ②往復ハガキ1枚に複数（名・教室）の記載がある
  - ③必要事項に記載漏れがある
  - ④応募方法問わず、同教室に重複しての応募
  - ⑤当選後の入金期間内に申し込みが完了していない
  - ⑥当選後の申込書・同意書に必要事項の記載を拒否される

## WEBページ



お問い合わせ／パロマ瑞穂アリーナ

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3丁目4番地  
TEL.052-836-8228 FAX.052-836-8221

営業時間／9:00～20:00  
休館日／毎週月曜日(祝休日の場合は開場)  
及び年末年始(12/29～1/3)  
<https://mizuho-loop.jp>