

アリーナ開催

# 大人の健康づくり系講座

【応募期間：3/15（日）～4/3（金）】

■当選発表：4/6（月） ■入金期間：4/6（月）～4/16（木）

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	4/21～6/30 (除外日5/5)	10回	5,200円	40名



対象：一般 会場：パロマ瑞穂アリーナ第2競技場

ユニバーサルスポーツ	木	19:30～20:30	4/23～6/25	10回	3,000円	15名
バウンドテニス教室		12:45～14:45	5/7～6/25	8回	2,720円	30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。

対象：一般 会場：パロマ瑞穂アリーナ第3競技場

おやすみヨガ	火	19:30～20:30	4/21～6/30 (除外日5/5)	10回	3,120円	25名
バレトン教室	水	13:45～14:45	4/22～6/24		3,900円	40名
基礎から始めるピラティス	金	9:15～10:15	4/17～6/26 (除外日6/12)		5,200円	30名
健康体操教室		13:00～14:00	5/1～6/19	8回	2,400円	20名

●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：0歳児の親子 会場：パロマ瑞穂アリーナ第3競技場

赤ちゃんと一緒に産後エクササイズ(0歳児クラス)	金	10:45～11:45	4/17～6/26 (除外日6/12)	10回	5,800円	20組
--------------------------	---	-------------	------------------------	-----	--------	-----

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（4/3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／アリーナ 受付窓口9:00～20:00

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-4

TEL: 052-836-8228 FAX: 052-836-8221

休場日 毎週月曜日※祝休日の場合は開場及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>