

令和7年度 ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館)スポーツ教室

リフレクシユリンパ体操

身体のみくみ、肩こりを緩和します。また筋力UPすることで冷え症、低体温症を改善し、自己免疫力を高めます。

開催日 **水曜日 14:15~15:15**

開催月	開催日	参加料	受付開始日
4月	9日 16日 23日 30日	9,350円 (11回)	令和7年3月8日(土) 午後1時00分~
5月	7日 14日 21日 28日		
6月	4日 11日 18日		

講師 宗石則子先生(リンパ健康セラピスト、(株)あい・愛マインドインストラクター)

場所 ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館) フィットネスルーム

受付方開

- ・電話にて先着順で受付け、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(現金のみ)を添えてお申し込みください。
- ・お申込み、お問合せは午前9時から午後6時までです。

参加対象 一般

募集人員 15名

- ・初回の1週間前までの申込者が募集人員の半分以下の場合は開講しない場合があります。

持ち物 運動のできる服装、タオル(大きめのもの)、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。

※マッサージオイルを使用します。



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 愛知県教育委員会

《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

(地下鉄名城線名古屋城駅⑦番出口より北へ徒歩5分) ★来館には公共交通機関または自転車をご利用ください

☎ (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!!