

枇スポだより

11月号

12日、19日、26日 火曜日

- ①エアロレススタイム9:30～10:30
- ②バランスボールストレッチ
&フレッシュビクスレススタイム

10:50～11:50

各部の開始20分前から受付を開始します。

- ①定員60名②定員40名(先着順) 1回300円
- 中学生以上(中学生は学校休業日に限る)

火朝レススタイム

7日、14日、21日、28日 木曜日

19:55～20:55

開始20分前から受付を開始します。

- 定員50名(先着順) 1回300円
- 中学生以上(中学生は保護者同伴)

ZUMBA®

22日 金曜日

19:10～20:00

開始20分前から受付します。

定員30名(先着順) 1回300円

対象 中学生以上、中学生は保護者同伴

ヨガレススタイムII

11月の休館日
1日、15日、29日(金)

名古屋市枇杷島スポーツセンター

〒451-0053

名古屋市西区枇杷島1丁目1番2号

☎052-532-4121

☎052-522-8520



【指定管理者】

(公財)名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>

名古屋市枇杷島スポーツセンター 利用状況案内

11月



日		月		火		水		木		金		土			
パラスポーツ体験会(ポッチャ) 11月30日(土曜日) 13:00~14:30 対象:小学生以上 定員:20名 参加料:300円 申込方法 はがき、電子申請での受付となります。 11月5日(火)締切 11月6日(水)抽選										英会話に楽しく挑戦 ~追加募集中~ 11月22日 金曜日 10:00~11:45 対象:一般 定員:20名 受講料:600円 持ち物:筆記用具		1  休館日		2 9:00~10:00 サタデースイミング 16:30~17:45 合気道教室	
3		4		5		6		7		8		9			
						10:00~11:30 軽スポーツ 10:00~11:30 子育て広場 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント		10:05~11:50 ベビースイミングI・II 16:00~18:10 水泳木A・B 18:30~19:45 ダンスエアロ 19:55~20:55 ZUMBA®		9:30~10:30 姿勢・体幹づくり 10:45~11:45 棒ひくす® 13:00~14:00 ZUMBA®		9:00~10:00 サタデースイミング			
ラ ン ク リ ン グ	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間		
	×	×	×	—	×	×	×	—	○	×	○	○	○		
10		11		12		13		14		15		16			
		9:30~11:30 テニス 9:30~10:30 やさしいバドミントン 10:45~11:45 姿勢改善のためのストレッチ教室 16:00~18:10 水泳月A・B		9:30~10:30 エアロレスンスタイム 10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス		10:00~11:30 子育て広場 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント		10:05~11:50 ベビースイミングI・II 16:00~18:10 水泳木A・B 18:30~19:45 ダンスエアロ 19:55~20:55 ZUMBA®		 休館日		9:00~10:00 サタデースイミング 18:30~20:30 スポーツ広場			
ラ ン ク リ ン グ	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間		
	×	×	×	—	○	×	×	×	○	×	×	○	○		
17		18		19		20		21		22		23			
		9:30~11:30 テニス 9:30~10:30 やさしいバドミントン 10:45~11:45 姿勢改善のためのストレッチ教室 16:00~18:10 水泳月A・B		9:30~10:30 エアロレスンスタイム 10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス		10:00~11:30 軽スポーツ 10:00~11:30 子育て広場 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント		10:05~11:50 ベビースイミングI・II 16:00~18:10 水泳木A・B 18:30~19:45 ダンスエアロ 19:55~20:55 ZUMBA®		9:30~10:30 姿勢・体幹づくり 10:00~11:45 英会話に楽しく挑戦 10:45~11:45 棒ひくす® 13:00~14:00 ZUMBA® 13:10~14:40 エンジョイテニス教室 15:40~17:40 ネスバスクール 19:10~20:00 ヨガレスンスタイム		9:00~10:00 サタデースイミング 16:30~17:45 合気道教室			
ラ ン ク リ ン グ	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間		
	○	○	○	—	○	○	○	×	×	○	○	○	○		
24		25		26		27		28		29		30			
		9:30~11:30 テニス 9:30~10:30 やさしいバドミントン 10:45~11:45 姿勢改善のためのストレッチ教室 16:00~18:10 水泳月A・B		9:30~10:30 エアロレスンスタイム 10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス		10:00~11:30 軽スポーツ 10:00~11:30 子育て広場 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント		10:05~11:50 ベビースイミングI・II 16:00~18:10 水泳木A・B 18:30~19:45 ダンスエアロ 19:55~20:55 ZUMBA®		 休館日		9:00~10:00 サタデースイミング 16:30~17:45 合気道教室			
ラ ン ク リ ン グ	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間	午前 午後1 午後2 夜間		
	×	×	×	—	○	○	×	×	○	×	×	○	○		

11月の駐車場「満車」注意報

11月2日	土	9:00~21:00	11月16日	土	9:00~18:00
11月3日	日	9:00~18:00	11月17日	日	10:00~18:00
11月4日	月	9:00~17:00	11月18日	月	17:30~21:00
11月7日	木	11:00~17:00	11月19日	火	9:00~18:00
11月9日	土	9:00~17:00	11月21日	木	9:00~15:00
11月10日	日	9:00~17:00	11月23日	土	9:00~15:00
11月13日	水	9:00~18:00	11月24日	日	9:00~18:00
11月14日	木	9:00~14:00	11月30日	土	9:00~15:00

※これは10月20日現在の予想です。あくまでも予想ですので、ご了承ください。

徒歩、自転車、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

※水泳教室等開催時はコース規制を変更させていただきます。

施設	利用時間(準備・片付け・更衣などの時間を含まず)	休館日
トレーニング室	月~木・土曜日 第2・4金曜日	9:30 ~ 21:30
	日・祝休日	9:30 ~ 18:00
屋内プール	月~木・土曜日 第2・4金曜日	7・8月以外 10:00 ~ 20:30
	日・祝休日	7・8月 9:00 ~ 21:00
		7・8月以外 10:00 ~ 18:00
		7・8月 9:00 ~ 18:00
第1競技場	月~木・土曜日	第1・3・5 全曜日 (祝日の場合は休館日) 及び 年末年始 (12/29~1/3)
第2競技場	第2・4日曜日	
軽運動室	第2・4金曜日	
弓道練習場	第1・3・5日曜日	
会議室	祝休日	9:00 ~ 18:00