

枇杷島スポーツセンター施設だより

1月号

★ 「姿勢」と「呼吸」を見直し健康になろう！

～大学教授によるセミナー及び実技教室～

2/6・13(木曜日) 13:30～14:30
受講料620円(2回)

★ 認知症予防にバランスボールで脳活性化！

2/14・3/28(金曜日) 10:00～11:30
対象:一般 受講料:600円(2回)

★ 膝と腰を守る姿勢のとおり方・歩き方！

～整形外科医師によるセミナー及び実技教室～

3/5(水曜日)13:30～14:30
3/6(木曜日)14:30～15:30
受講料620円(2回)

★ 股関節のメカニズムと運動！

3/12・19(水曜日)13:30～14:45
受講料620円(2回)

詳細は別紙チラシをご覧ください

スポーツフェスタin枇杷島

1月10日(金)9:00～21:30

(会場により開催時間は異なります)

トレーニング室・温水プール終日無料開放

第2競技場(個人利用)無料開放

バドミントン無料開放(申込不要、当日自由参加)

ヨガレッスン・バランスボールレッスン無料体験会等

詳細は別紙チラシをご覧ください。

火朝レッスнтаイム

7日、21日、28日 火曜日

①エアロレッスнта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ッスнтаイム

10:50～11:50

各部の開始20分前から受付を開始します。

定員①60名②40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)

冬の文化教室

★ 九星気学を紐解こう

2/14(金曜日)10:00～11:45
受講料600円

★ 楽しく歌おう～カラオケ講座～

3/14(金曜日)10:00～11:45
受講料600円

詳細は別紙チラシをご覧ください

1月の駐車場「満車」注意報

1月5日	日	9:00～18:00	1月18日	土	9:00～18:00
1月6日	月	9:00～18:00	1月19日	日	9:00～18:00
1月9日	木	11:00～16:00	1月20日	月	17:00～21:00
1月11日	土	9:00～20:00	1月23日	木	9:00～15:00
1月12日	日	9:00～18:00	1月25日	土	9:00～18:00
1月13日	月	9:00～18:00	1月26日	日	9:00～20:00
1月16日	木	11:00～17:00	1月30日	木	11:00～17:00

※これは12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。

ZUMBA®

9日、16日、23日、30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)

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

1月の休館日

17日(金)

31日(金)



【指定管理者】

(公財)名古屋市教育スポーツ協会

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





枇杷島スポーツセンター 利用状況案内

1月



	日	月	火	水	木	金	土																																							
				1	2	3	4																																							
ランニング	<table border="1"> <tr> <th>施設</th> <th>利用時間 (準備・片付け・更衣などの時間を含まず)</th> <th>休館日</th> </tr> <tr> <td>トレーニング室</td> <td>月～木・土曜日 第2・4金曜日</td> <td>9:30 ~ 21:30</td> </tr> <tr> <td></td> <td>日・祝休日</td> <td>9:30 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>屋内プール</td> <td>月～木 土曜日 第2・4金曜日</td> <td>7・8月以外 10:00 ~ 20:30 7・8月 9:00 ~ 21:00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>日・祝休日</td> <td>7・8月以外 10:00 ~ 18:00 7・8月 9:00 ~ 18:00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第1競技場</td> <td>月～木・土曜日</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>第2競技場</td> <td>第2・4日曜日</td> <td>9:00 ~ 21:00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>軽運動室</td> <td>第2・4金曜日</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>弓道練習場</td> <td>第1・3・5日曜日</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td>祝休日</td> <td>9:00 ~ 18:00</td> <td></td> </tr> </table>			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 7・8月 9:00 ~ 21:00		日・祝休日	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2競技場	第2・4日曜日	9:00 ~ 21:00		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		<p>休館日</p>		<p>休館日</p>		<p>休館日</p>		
	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 7・8月 9:00 ~ 21:00																																												
	日・祝休日	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2競技場	第2・4日曜日	9:00 ~ 21:00																																												
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																																												
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																															
休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休																															
	5	6	7	8	9	10	11																																							
ランニング		9:15~10:30 健康ヨガ	9:30~10:30 エアロレスンスタイム	14:00~15:00 水泳ワンポイント	16:00~18:10 水泳木A・B	スポーツフェスタ in枇杷島																																								
		10:45~11:45 ZUMBA GOLD®	10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス		18:30~19:45 ダンスエアロ	9:30~10:30 姿勢・体幹づくり																																								
					19:55~20:55 ZUMBA®	10:00~11:30 バランスボールで脳活性化																																								
						10:45~11:45 樺びくす®																																								
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																															
×	×	×	—	×	×	×	×	○	×	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×																											
	12	13	14	15	16	17	18																																							
ランニング			<p>成人の日</p>		10:00~11:30 にっこ広場 もこもこ	16:00~18:10 水泳木A・B	休館日	18:30~20:30 スポーツ広場																																						
				14:00~15:00 水泳ワンポイント	18:30~19:45 ダンスエアロ																																									
					19:55~20:55 ZUMBA®																																									
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																															
×	×	×	—	×	×	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	休	休	休	休																											
	19	20	21	22	23	24	25																																							
ランニング		9:15~10:30 健康ヨガ	9:30~10:30 エアロレスンスタイム	10:00~11:30 軽スポーツ	16:00~18:10 水泳木A・B	9:30~10:30 姿勢・体幹づくり																																								
		10:45~11:45 ZUMBA GOLD®	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 にっこ広場 もこもこ	18:30~19:45 ダンスエアロ	10:45~11:45 樺びくす®																																								
		16:00~18:10 水泳月A・B		14:00~15:00 水泳ワンポイント	19:55~20:55 ZUMBA®	13:10~14:40 エンジョイテニス																																								
						13:00~14:00 ZUMBA®																																								
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																															
×	×	×	—	○	○	○	×	○	×	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○																											
	26	27	28	29	30	31																																								
ランニング			9:15~10:30 健康ヨガ	9:30~10:30 エアロレスンスタイム	10:00~11:30 軽スポーツ	16:00~18:10 水泳木A・B	休館日																																							
			10:45~11:45 ZUMBA GOLD®	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 にっこ広場 もこもこ	18:30~19:45 ダンスエアロ																																								
			16:00~18:10 水泳月A・B		14:00~15:00 水泳ワンポイント	19:55~20:55 ZUMBA®																																								
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																															
×	×	×	—	○	○	○	×	○	×	○	○	○	×	×	○	休	休	休	休																											

