

# 枇杷島スポーツセンター施設だより

## 2月号

### ZUMBA®

6日、13日、20日、27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)

### 火朝レススタイル

4日、18日、25日 火曜日

①エアロレススタイル9:30~10:30

②バランスボール&フレッシュビクスレススタイル  
10:50~11:50

各部の開始20分前から受付を開始します。

各回定員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)

### ヨガレススタイル

14日、28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)

### 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)

※詳細はチラシをご覧ください

### 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

※詳細はチラシをご覧ください

### 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)

※詳細はチラシをご覧ください

「姿勢と呼吸を見直し健康になろう!」

2/6・13(木)13:30~14:30

「九星気学を紐解こう」

2/14(金)10:00~11:45

只今、受付中

2月の休館日  
7日・21日

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/>

# 枇杷島スポーツセンター 利用状況案内



# 2月

		日	月	火	水	木	金	土																																																
		<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <h3 style="color: blue;">2月の駐車場「満車」注意報</h3> <table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <td>2月1日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 21:00</td> <td>2月13日</td><td>木</td><td>11:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>2月2日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> <td>2月15日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>2月3日</td><td>月</td><td>9:00 ~ 21:00</td> <td>2月16日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>2月6日</td><td>木</td><td>11:00 ~ 16:00</td> <td>2月17日</td><td>月</td><td>17:00 ~ 20:00</td> </tr> <tr> <td>2月8日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 21:00</td> <td>2月20日</td><td>木</td><td>9:00 ~ 15:00</td> </tr> <tr> <td>2月9日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> <td>2月22日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 21:00</td> </tr> <tr> <td>2月10日</td><td>月</td><td>17:00 ~ 20:00</td> <td>2月23日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>2月11日</td><td>火</td><td>9:00 ~ 18:00</td> <td>2月24日</td><td>月</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> </table> <p>※これは1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。</p> </div>						2月1日	土	9:00 ~ 21:00	2月13日	木	11:00 ~ 18:00	2月2日	日	9:00 ~ 18:00	2月15日	土	9:00 ~ 18:00	2月3日	月	9:00 ~ 21:00	2月16日	日	9:00 ~ 18:00	2月6日	木	11:00 ~ 16:00	2月17日	月	17:00 ~ 20:00	2月8日	土	9:00 ~ 21:00	2月20日	木	9:00 ~ 15:00	2月9日	日	9:00 ~ 18:00	2月22日	土	9:00 ~ 21:00	2月10日	月	17:00 ~ 20:00	2月23日	日	9:00 ~ 18:00	2月11日	火	9:00 ~ 18:00	2月24日	月	9:00 ~ 18:00	1
2月1日	土	9:00 ~ 21:00	2月13日	木	11:00 ~ 18:00																																																			
2月2日	日	9:00 ~ 18:00	2月15日	土	9:00 ~ 18:00																																																			
2月3日	月	9:00 ~ 21:00	2月16日	日	9:00 ~ 18:00																																																			
2月6日	木	11:00 ~ 16:00	2月17日	月	17:00 ~ 20:00																																																			
2月8日	土	9:00 ~ 21:00	2月20日	木	9:00 ~ 15:00																																																			
2月9日	日	9:00 ~ 18:00	2月22日	土	9:00 ~ 21:00																																																			
2月10日	月	17:00 ~ 20:00	2月23日	日	9:00 ~ 18:00																																																			
2月11日	火	9:00 ~ 18:00	2月24日	月	9:00 ~ 18:00																																																			
		<table border="1" style="font-size: x-small;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>トレーニング室</td> <td>月~木・土曜日 第2・4金曜日 日・祝休日</td> <td>9:30 ~ 21:30 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 日・祝休日</td> <td>7・8月以外 10:00 ~ 20:30 7・8月 9:00 ~ 21:00 7・8月以外 10:00 ~ 18:00 7・8月 9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>第1競技場 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室</td> <td>月~木・土曜日 第2・4日曜日 第2・4金曜日 第1・3・5日曜日 祝休日</td> <td>9:00 ~ 21:00 9:00 ~ 18:00</td> </tr> </tbody> </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 日・祝休日	9:30 ~ 21:30 9:30 ~ 18:00	屋内プール	月~木 土曜日 第2・4金曜日 日・祝休日	7・8月以外 10:00 ~ 20:30 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 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室	月~木・土曜日 第2・4日曜日 第2・4金曜日 第1・3・5日曜日 祝休日	9:00 ~ 21:00 9:00 ~ 18:00	<p>第1・3・5 金曜日 (祝日の場合は隣隣 及び 年末年始 (12/29~1/3))</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 日・祝休日	9:30 ~ 21:30 9:30 ~ 18:00																																																						
屋内プール	月~木 土曜日 第2・4金曜日 日・祝休日	7・8月以外 10:00 ~ 20:30 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 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室	月~木・土曜日 第2・4日曜日 第2・4金曜日 第1・3・5日曜日 祝休日	9:00 ~ 21:00 9:00 ~ 18:00																																																						
ランニング	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																																												
	×	×	×	-	×	×	×	×	○	○	○	○																																												
		2	3	4	5	6	7	8																																																
			9:15~10:30 健康ヨガ 10:45~11:45 ZUMBA GOLD® 16:00~18:10 水泳月A・B	9:30~10:30 エアロレススタイム 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 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント	13:30~14:30 姿勢と呼吸を覚らし健康になろう! 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																																																	
ランニング	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																																												
	×	×	×	-	×	×	×	×	○	○	○	○																																												
		9	10	11	12	13	14	15																																																
			9:15~10:30 健康ヨガ 10:45~11:45 ZUMBA GOLD® 16:00~18:10 水泳月A・B		10:00~11:30 軽スポーツ 10:00~11:30 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント	13:30~14:30 姿勢と呼吸を覚らし健康になろう! 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 九星気学を紐解こう 10:45~11:45 樟びくす 13:00~14:00 ZUMBA® 13:10~14:40 エンジョイテニス 15:40~17:40 ネスバスクール 19:10~20:00 ヨガレススタイム																																																	
ランニング	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																																												
	×	×	×	-	○	○	○	○	×	○	○	○																																												
		16	17	18	19	20	21	22																																																
			9:15~10:30 健康ヨガ 10:45~11:45 ZUMBA GOLD® 16:00~18:10 水泳月A・B	9:30~10:30 エアロレススタイム 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 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント	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																																																	
ランニング	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																																												
	×	×	×	-	○	○	○	○	×	×	×	×																																												
		23	24	25	26	27	28																																																	
				9:30~10:30 エアロレススタイム 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 もこもこ 14:00~15:00 水泳ワンポイント	16:00~18:10 水泳木A・B 18:30~19:45 ダンスエアロ 19:55~20:55 ZUMBA®	15:40~17:40 ネスバスクール 19:10~20:00 ヨガレススタイム																																																	
ランニング	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																																												
	×	×	×	-	×	×	×	×	○	○	×	×																																												