

枇杷島スポーツセンター施設だより

3月号

教室

～第1期定期スポーツ教室 受講者募集中～

軽スポーツ教室、小学生水泳、ベビースイミング、
美姿勢ストレッチ、はじめてのピラティス
姿勢・体幹づくり、棒びくす、ZUMBA□
教室を開催します。
往復はがきまたは、事務所窓口(はがき持参)
インターネット「名古屋市電子申請サービス」で
お申し込みください。

実技・講和講習を開催します。

3月5日(水) 13:30～14:30

3月6日(木) 14:30～15:30

膝と腰を守る姿勢の正しい方・歩き方

3月12日・19日(水) 13:30～14:45

股関節のメカニズムと運動

にしっこひろば「もこもこ」

12日、19日 水曜日

10:00～11:30

(時間内ならいつでも受付します)

対象: 未就園児とその保護者

参加料: 無料

火朝レッスнтаイム

11日、18日、25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。

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)

ヨガレッスнтаイム

14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)

ZUMBA□

13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



3月の休館日

7日・21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

3月号



	日	月	火	水	木	金	土																																										
	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <h3 style="color: green;">3月の駐車場『満車』注意報</h3> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>3月1日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 20:00</td> <td>3月17日</td><td>月</td><td>17:00 ~ 20:30</td> </tr> <tr> <td>3月2日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> <td>3月20日</td><td>木</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>3月3日</td><td>月</td><td>9:00 ~ 20:30</td> <td>3月22日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 21:00</td> </tr> <tr> <td>3月8日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 18:00</td> <td>3月23日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>3月9日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> <td>3月26日</td><td>水</td><td>17:00 ~ 21:30</td> </tr> <tr> <td>3月13日</td><td>木</td><td>11:00 ~ 17:00</td> <td>3月29日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>3月15日</td><td>土</td><td>9:00 ~ 18:00</td> <td>3月30日</td><td>日</td><td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> </table> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">※これは2月25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>						3月1日	土	9:00 ~ 20:00	3月17日	月	17:00 ~ 20:30	3月2日	日	9:00 ~ 18:00	3月20日	木	9:00 ~ 18:00	3月3日	月	9:00 ~ 20:30	3月22日	土	9:00 ~ 21:00	3月8日	土	9:00 ~ 18:00	3月23日	日	9:00 ~ 18:00	3月9日	日	9:00 ~ 18:00	3月26日	水	17:00 ~ 21:30	3月13日	木	11:00 ~ 17:00	3月29日	土	9:00 ~ 18:00	3月15日	土	9:00 ~ 18:00	3月30日	日	9:00 ~ 18:00	1
3月1日	土	9:00 ~ 20:00	3月17日	月	17:00 ~ 20:30																																												
3月2日	日	9:00 ~ 18:00	3月20日	木	9:00 ~ 18:00																																												
3月3日	月	9:00 ~ 20:30	3月22日	土	9:00 ~ 21:00																																												
3月8日	土	9:00 ~ 18:00	3月23日	日	9:00 ~ 18:00																																												
3月9日	日	9:00 ~ 18:00	3月26日	水	17:00 ~ 21:30																																												
3月13日	木	11:00 ~ 17:00	3月29日	土	9:00 ~ 18:00																																												
3月15日	土	9:00 ~ 18:00	3月30日	日	9:00 ~ 18:00																																												
ランニング							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		14:00~15:00 水泳ワンポイント 13:30-14:30 腰と膝の痛みを予防しよう	16:00~18:10 水泳木A・B 14:30-15:30 腰と膝の痛みを予防しよう	 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	午前	午後1	午後2	夜間																																	
	×	×	×	—	×	×	×	×	○	○	×	×	○	○	×	×	休	休	休	休	×	×	×	○																									
	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	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 にっこ広場 もこもこ 10:00~11:30 軽スポーツ 14:00~15:00 水泳ワンポイント 13:30-14:45 股関節の メカニズムと運動	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 楽しく歌おう 10:45~11:45 棒びくす 13:00~14:00 ZUMBA 13:10~14:40 エンジョイテニス教室 15:40~17:40 ネスバスクール幼児・小学生 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	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 にっこ広場 もこもこ 10:00~11:30 軽スポーツ 14:00~15:00 水泳ワンポイント 13:30-14:45 股関節の メカニズムと運動	18時間閉館	 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	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	×	×	×	×																									
	23	24	25	26	27	28	29																																										
		9:15~10:30 健康ヨガ 10:45~11:45 ZUMBA GOLD	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	14:00~15:00 水泳ワンポイント		10:00~11:30 バランスボール脳活性化																																											
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	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																									
	×	×	×	—	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	×	×																									
	30	31	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <tr> <th style="background-color: #c8e6c9;">施設</th> <th style="background-color: #e0e0e0;">利用時間(準備・片付け・更衣などの時間を含まず)</th> <th style="background-color: #fce4ec;">休館日</th> </tr> <tr> <td rowspan="2">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>日・祝休日</td> <td>9:30 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">屋内プール</td> <td>月~木 土曜日</td> <td>7・8月以外 10:00 ~ 20:30</td> </tr> <tr> <td>第2・4金曜日</td> <td>7・8月 9:00 ~ 21:00</td> </tr> <tr> <td>日・祝休日</td> <td>7・8月以外 10:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>7・8月</td> <td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>第1競技場</td> <td>月~木・土曜日</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> </tr> <tr> <td>軽運動室</td> <td>第2・4金曜日</td> <td></td> </tr> <tr> <td>弓道練習場</td> <td>第1・3・5日曜日</td> <td>9:00 ~ 18:00</td> </tr> <tr> <td>会議室</td> <td>祝休日</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	7・8月以外 10:00 ~ 20:30	第2・4金曜日	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	9:00 ~ 18:00	会議室	祝休日		<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; font-size: x-small;"> 第1・3・5 金曜日 (祝休日の場合は抽選) 及び 年末年始 (12/29~1/3) </div>										
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	7・8月以外 10:00 ~ 20:30																																															
	第2・4金曜日	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	9:00 ~ 18:00																																															
会議室	祝休日																																																
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																																	
	×	×	×	—	×	×	×	×					×	×	×	×																																	
<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; font-size: x-small;"> ※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。 </div>						<div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; font-size: x-small;"> ※水泳ワンポイントアドバイスご希望の方は13時45分にプールサイドにお集まりください。(希望者多数の場合は抽選になります。) </div>																																											