

# 太閤だより 10月号

名古屋市中村スポーツセンター 令和6年

## 理論と実践講座『運動で楽しく健康づくり～ポールウォーキングの実践～』

【日時】10月23日(水) 14時00分～15時30分 (講義・実技)  
 10月30日(水) 14時00分～15時00分 (実技)  
 【対象】一般 【定員】20名 【費用】2日間で500円  
 【申込】10月1日(火) から窓口・電話・FAXにて先着順



## 後期自主スポーツ教室

教室名	対象	日程等	時間	定員	受講料	申込
ゆったりヨガ	一般	11/11～3/24 月曜日・8回	9:30～10:50	60人	4,000円	10月15日(火) 必着 で、往復はがきまたは電 子申請で申し込み、定員 超過の場合は抽選。
毎日を健康に! セルフケア	一般	11/11～3/24 月曜日・8回	11:00～12:00	40人	4,000円	

皆様のご参加をお待ちしております!!

## 今月のレッスнтаイム

(1回ごとに気軽にご参加いただけます)

曜日	講座名	定員	対象	開催日	開催時間	受講料
月	みんなでDance Mix	30名	一般	28日	18時30分～19時30分	300円
	美Body エクササイズ	30名	一般	28日	19時45分～20時45分	300円
	ブラッシュアップ講座 『ウッドバーニング講座』 クラフト用の電熱ペンを使い、 木に焦がし描くアートです。	20名	一般	28日 10/1～受付開始	10時00分～正午 (仕上がり次第解散)	1200円 (材料費込)
火	やさしいエアロ	35名	一般	1・8・15・22・29日	18時20分～19時20分	300円
水	エアロピクス(スタンダード)	35名	一般	9・16・23日	9時30分～10時30分	300円
	エアロピクス(ストレッチ)	40名	一般	9・16・23日	10時45分～11時45分	300円
	水泳ワンポイントアドバイス	10名	一般	2・9・16・23・30日	11時00分～12時00分	無料
木	アクアフィット	20名	一般	3・10・17・24・31日	19時00分～20時00分	640円

※水泳ワンポイントアドバイスの受付方法については、施設にお問合せください。(プール入場料は必要)  
 ※対象「一般」とは、15歳以上(中学生を除く)に限ります。

名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1

TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023

指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会 ホームページ <https://www.nespa.or.jp/>

