

太閤だより 11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『シニア健康講座～筋力アップでいつまでも元気！～』

【日時】11月29日(金) 11時00分～正午 (講義・実技)

12月13日(金) 11時00分～正午 (実技)

【対象】一般 【定員】20名 【費用】2日間で500円

【申込】11月1日(金)から窓口・電話・FAXにて先着順

受講者
募集!!



サタデースイミング〈全15回〉

【日時】12月7日～3月22日 土曜日 9時00分～10時00分

【対象】小学生 【定員】20名 【費用】12,000円

【申込期間】11月1日(金)～11月18日(月) 必着

＜スポーツ・ライフ月間特別キャンペーンのご案内＞

「スポーツ・ライフ月間」と定められている令和6年10月1日～11月30日の2ヶ月間を、協会では「特別キャンペーン」として、「フレンドリーチケット(ペア券)」や、温水プールとトレーニング室を合わせた「セット回数券」を販売いたします。

この機会にぜひご利用ください。なお、詳細につきましてはチラシ等をご覧ください。

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	11日・25日	18時30分～19時30分	300円
	美Body エクササイズ	30名	一般	11日・25日	19時45分～20時45分	300円
	ブラッシュアップ講座 『ペーパークラフト ～クリスマス飾り』 細い紙をクルクル巻いて作る ペーパーキリングの作品	20名	一般	25日 11/1～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	5・12日	18時20分～19時20分	300円
水	エアロビクス(スタンダード)	35名	一般	6・13・20日	9時30分～10時30分	300円
	エアロビクス(ストレッチ)	40名	一般	6・13・20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	6・13・20・27日	13時00分～14時00分	無料
木	アクアフィット	20名	一般	7・14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)名古屋市教育局スポーツ協会 ホムパージュ <https://www.nespa.or.jp/>

