

# 太閤だより



名古屋市中村スポーツセンター 令和7年

## 《スポーツフェスタ in 中村》無料開放!!

### 3月20日(木・祝) 18時～21時開催!

★第1競技場…バドミントン、ソフトバレー、卓球が無料でできます。

★第2競技場 ★屋内プール ★トレーニング室 ★弓道練習場

…個人利用が無料となります。(プールは午後8時30分まで)

対象: どなたでも★トレーニング室は中学生以上の方

持物: 運動できる服装・室内シューズ・弓具・水着など

申込: 当日、窓口受付

★軽運動室…『椅子ヨガ体験会』を19時から20時まで無料で開催。

受付は18時30分から先着順。(定員25人)

ご家族・お友達とお誘いあわせのうえ、ご来場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	中学生以上	10・24日	18時30分～19時30分	300円
	美Body エクササイズ	30名	中学生以上	10・24日	19時45分～20時45分	300円
火	やさしいエアロ	35名	中学生以上	4・11・18日	18時20分～19時20分	300円
水	ブラッシュアップ講座 春休み『親子リボンアート～髪飾り作り』 親子で作るリボンの髪飾り カチューシャとヘアゴム2種作ります。	15組	4歳～小学 6年生と その保護者	24日	13時30分～15時00分 (完成次第解散)	受講料 500円 + 材料費 600円
	エアロビクス(スタンダード)	35名	一般	5・12・19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	5・12・19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	5・12・19・26日	13時00分～14時00分	無料
木	やさしいアクア	20名	中学生以上	6・13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/>

