

施設
だより

飛龍

5月号



毎週
火曜

受付
開催時間の
30分前より

ピラティスレッスнтаイム
18:30~19:30
すっきり爽快エアロレッス
ンタイム 19:45~20:45
定員 50名(中学生以上)
受講料 300円

毎週
木曜

受付
当日プール
受付にて

プールウォーク インアドバイザー
第1・3・5木曜 10:30~12:00
第2・4木曜 14:30~16:00
定員 プールご利用のお客様
参加料 無料
(要プール入場料)

第2・4
金曜

受付
当日プール
受付にて

プール「朝の体操」
10:00~10:30
定員 プールご利用のお客様
参加料 無料
(要プール入場料)

第2・4
金曜

受付
開催時間の
30分前より

朝活! さわやかヨガ
レッスнтаイム
9:30~10:30
定員 30名(中学生以上)
受講料 300円

第2・4
金曜

受付
開催時間の
30分前より

ビギナーヨガ
レッスнтаイム
10:45~11:45
定員 30名(中学生以上)
受講料 300円

第2・4
金曜

受付
開催時間の
30分前より

週末リセットヨガストレッチ
レッスнтаイム
19:00~20:00
定員 30名(中学生以上)
受講料 300円

☆今月開催の教室☆

「折り紙広場

~テーマの作品を作ります~

日時: 5/10(金) 10:30~11:30

会場: 中会議室

受講料: 200円

定員: 20名

受付: 当日10:00~先着順



☆定期スポーツ教室のご案内☆

今月より第1期定期スポーツ教室が始まり

ます。追加募集の教室もありますので、お問合せ
下さい。定員になり次第、締め切りとなり
ます。

★今月の休館日★

17(金)・31(金)

☆今月開催の教室☆

「知的障害者対象バスケットボール教室」

日時: 5/24(金) 18:30~19:30

会場: 競技場

受講料: 無料

定員: 20名



※詳細は名古屋市障害者スポーツセンターへ
TEL:052-703-6633

名古屋市露橋スポーツセンター 指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会

〒454-0022

名古屋市 中川区 露橋2丁目14番1号

施設のご利用・各種お問い合わせはこちらから!

TEL 052-362-4411

FAX 052-362-4431

NESPA tsuyuhashi



NESPA

5月トレーニング室ショートプログラム(ランニングコース、駐車場混雑予想含む)

日	曜	朝の体操10:00～		ショートプログラム	ランニングコース				地下駐車場			
		会場	プログラム	14:00～	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
1	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	×	×				
2	木			14:00～ *タクトレス プラクティス	×	×	×	○				
3	金祝				×	×	×	△	満	満	満	△
4	土祝				×	×	×	△	満	満	満	△
5	日祝				×	×	×	△	満	満	満	△
6	月振休				○	○	○	△	満	満	満	△
7	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00～ タクトレス プラクティス	○	○	○	×				混
8	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	○	○				
9	木			14:00～ タクトレス ベーシック	○	○	○	○				
10	金			15:30～ やさしいヨガ	○	○	×	○				
11	土				×	×	×	○	満	満	満	満
12	日				×	×	×	△	満	満	満	満
13	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×			混	混
14	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00～ タクトレス プラクティス	○	○	○	○				混
15	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	○	×				
16	木			14:00～ タクトレス ベーシック	○	×	○	×				
17	金											
18	土				×	×	×	×	満	満	満	満
19	日				×	×	×	△	満	満	満	△
20	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×				混
21	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00～ タクトレス プラクティス	○	○	○	○				混
22	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				
23	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	○	○	○				
24	金			15:30～ やさしいヨガ	○	○	○	○				
25	土				×	×	×	×	満	満	満	満
26	日				×	×	×	△	満	満	満	満
27	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	○				混
28	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00～ タクトレス プラクティス	×	×	×	○				混
29	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	○	×				
30	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	○	×				
31	金											

<p>■表中の時間区分 午前/9:00～12:00 午後1/12:00～15:00 午後2/15:00～18:00 夜間/18:00～21:00</p>	<p>■ランニングコース 「○」は利用可能 「×」は利用不可</p>	<p>■地下駐車場 「満」は満車予想 「混」は混雑予想 「空白」は空いている予想</p>	<p>■柔道場開催の朝の体操は会場が変更となる場合がございます。柔道場前に1週間分の予定を掲出しておりますのでご確認お願い致します。 ■令和6年4月20日現在の予定です。変更になる場合がございますので詳細はお問い合わせください。</p>
--	--	---	---