

施設
だより

飛龍 9月号

毎週
火曜

受付
開催時間の
30分前より

ピラティスレッスンタイム
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

プールショップアドバイザー
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
レッスンタイム
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
レッスンタイム
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
レッスンタイム
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」

日時: 9/13(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

★今月の休館日★

6(金)・20(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: 9/27(金) 18:30~19:30

場所: 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



☆第2期定期スポーツ教室開催☆

第2期定期スポーツ教室が今月より始まります。
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。

- 健康ヨガII(一般)
- アクアエクササイズII(一般)
- アクアエクササイズ(託児付)
- キッズ体操
- ジュニア体操
- シェイプアップヨガ など



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

9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	日				×	×	×	△	満	満	満	△
2	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				混
3	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
4	水				○	○	×	×				混
5	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	○	×				
6	金	休館日										
7	土				×	×	×	×				
8	日				×	×	×	△	満	満	満	混
9	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	○	×	×				混
10	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
11	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	×	×				
12	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○	満	満	満	満
13	金			14:00～ バリエティ体操	○	○	○	○				
14	土				×	×	×	○	満	満	満	満
15	日				×	×	×	△	満	満	満	△
16	月祝				×	×	×	△	満	満	満	△
17	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
18	水				○	○	×	×				混
19	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×				混
20	金	休館日										
21	土				×	×	×	○	満	満	満	混
22	日				×	×	×	△	満	満	満	△
23	月祝				×	×	×	△	満	満	満	△
24	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
25	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	○	×				混
26	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	○	○				混
27	金			14:00～ バリエティ体操	○	○	○	○				
28	土				×	×	×	○	満	満	満	満
29	日				×	×	×	△	満	満	満	△
30	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×				混

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <p>■ 表中の時間区分</p> <p>午前/9:00～12:00</p> <p>午後1/12:00～15:00</p> <p>午後2/15:00～18:00</p> <p>夜間/18:00～21:00</p> | <p>■ ランニングコース</p> <p>「○」は利用可能</p> <p>「×」は利用不可</p> | <p>■ 地下駐車場</p> <p>「満」は満車予想</p> <p>「混」は混雑予想</p> <p>「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ありますのでご確認お願い致します。</p> <p>■ 令和6年8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> |
|---|---|--|---|
- * タクトレスって? ... 自重トレーニングと有酸素運動を合わせた独自のリズム体操です。