

施設
だより

飛龍 11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

プールワンポイントアドバイス
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: 11/8(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★

1(金)・15(金)・29(金)

♪来月受付開始の教室♪

「第3期定期スポーツ教室」

受付期間は12/1(日)~12/16(月)です。
はがき又はインターネット(電子申請サー
ビス)にてお申込み下さい。

各教室とも定員を越えた場合には抽選と
なります。

詳細は館内チラシ、広報なごや12月号を
ご覧ください。

☆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: 11/22(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

1 1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	金	休館日										
2	土				×	×	×	×	満	満	満	満
3	日祝				×	×	×	△	満	満	満	△
4	月休				×	×	×	△	満	満	満	△
5	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
6	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	○				
7	木			14:00～ タクトレス ベーシック	○	○	○	○				
8	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
9	土				○	×	×	○	混	混	混	混
10	日				×	×	×	△	満	満	満	満
11	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	○				混
12	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
13	水				×	×	○	○				
14	木			14:00～ タクトレス ベーシック	○	×	×	○				
15	金	休館日										
16	土				×	×	×	○	満	満	満	満
17	日				×	×	×	△	満	満	満	△
18	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	○	×				
19	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
20	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	○				
21	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○				
22	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
23	土祝				×	×	×	△	満	満	満	△
24	日				×	×	×	△	満	満	満	満
25	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	○				混
26	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
27	水				○	○	○	○				
28	木			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○				
29	金	休館日										
30	土				×	×	×	○	満	満	満	混

■ 表中の時間区分
 午前/9:00～12:00 「○」は利用可能
 午後1/12:00～15:00 「×」は利用不可
 午後2/15:00～18:00
 夜間/18:00～21:00

■ ランニングコース
 「○」は利用可能
 「×」は利用不可

■ 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

■ 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10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。

* 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。