



施設
だより

飛龍 12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ススン
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☆

「己書講座」

日時: 12/13(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)



「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11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: 12/27(金) 18:30~19:30
場所: 競技場
受講料: 無料
定員: 20名



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



1 2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			19:00~*タクトレス プラクティス	○	○	○	○				混
4	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	○	○	○				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	満
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		○	×	○	○				混
12	木			14:00~ タクトレス ベーシック	○	○	○	○				
13	金			14:00~ バラエティ体操	○	○	○	○				
14	土				○	×	×	○	満	満	満	満
15	日				×	×	×	△	満	満	満	△
16	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				混
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	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	○				混
19	木			14:00~ タクトレス ベーシック	×	×	×	○				
20	金	休館日										
21	土				×	×	○	×				
22	日				×	×	×	△	満	満	満	混
23	月				○	○	○	○	満	満	満	混
24	火			19:00~ タクトレス プラクティス	×	×	×	○	満	満	満	混
25	水	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×	満	満	満	
26	木			14:00~ タクトレス ベーシック	×	×	×	×				
27	金			14:00~ バラエティ体操	○	○	○	○				
28	土				○	○	×	○				
29	日	休館日										
30	月	休館日										
31	火	休館日										

■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

■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中止となる場合がございます。

ロビー掲示板に1週間分の予定を掲出しておりますので
 ■令和6年11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。