

施設
だより

飛龍 1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

7日はお休み

毎週
木曜

受付
当日プール
受付にて

プール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: 1/10(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

★今月の休館日★

17(金)・30(金)



「第3期定期スポーツ教室」について

今月より第3期スポーツ教室がはじまります。追加募集の教室もあります。お申し込みは電話または窓口で受け付けします。受付は先着順となりますので、定員になり次第締切となります。お早めにお申し込み下さい。

☆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: 1/24(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



NESPA

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		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
1	水祝	休館日										
2	木	休館日										
3	金	休館日										
4	土				×	×	×	○	満	混	混	満
5	日				×	×	×	△	満	満	満	△
6	月				×	×	×	×	満	満	満	混
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			14:00~ バリエティ体操	○	○	○	○				
11	土				×	×	○	×	満	満	混	満
12	日				×	×	×	△	満	満	満	満
13	月祝				×	×	×	△	満	満	満	△
14	火			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		×	×	×	○				混
16	木			14:00~ タクトレス ベーシック	○	○	○	○				
17	金	休館日										
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			14:00~ バリエティ体操	○	○	○	○				
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	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。
 ■令和6年12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。