

施設  
だより

# 飛龍 2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  
11日はお休み

毎週  
木曜

受付  
当日プール  
受付にて

プールウォームアップ  
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: 2/14(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



春は近いとはいっても、まだまだ底冷えする日が続きます。体調を崩しやすい季節でもありますので、スポーツで身体を整えましょう。



☆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: 2/28(金) 18:30~19:30  
場所: 競技場  
受講料: 無料  
定員: 20名

★今月の休館日★  
7(金)・21(金)



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



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

■表中の時間区分  
 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ありますのでご確認お願い致します。  
 ■令和7年1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。