

施設
だより

飛龍

3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

18日・25日はお休み

毎週
木曜

受付
当日プール
受付にて

プールショップイベント
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)
20日はお休み

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: 3/14(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

☆理論と実践講座☆

「健康ランニングクリニック」
日時: 3/4(火) 13:30~15:00
場所: 競技場 受講料: 300円
定員: 15名

☆理論と実践講座☆

「ラジオ体操をもっと知ろう」
日時: 3/13(木) 10:00~11:30
場所: 剣道場 受講料: 300円
定員: 20名



☆参加者募集のお知らせ☆

「プールフェスタ アヒルとあそぼう」
日時: 3/14(金) 10:30~11:30
場所: 温水プール
対象: 未就園児とその保護者
受講料: 保護者の方のみ 500円
定員: 10組

★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

3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				×	×	○	○	満	満	満	満
2	日				×	×	×	△	満	満	満	△
3	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×				混
4	火			19:00~*タクトレス プラクティス	○	○	○	○				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	満	満
9	日				×	×	×	△	満	満	満	混
10	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	×	×		混	満	満
11	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
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	○	○	○	○				
14	金			14:00~ パラエティ体操	○	○	○	○				
15	土				×	○	○	○	混	満	満	満
16	日				×	×	×	△	満	満	満	△
17	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×				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	木祝				×	×	×	△	満	満	満	△
21	金	休館日										
22	土				○	×	×	×	混	満	満	混
23	日				×	×	×	△	満	満	満	混
24	月				○	×	×	○				混
25	火			19:00~タクトレス プラクティス	×	×	×	○	混	混	混	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~ パラエティ体操	○	○	○	○				
29	土				×	×	×	○	満	満	満	混
30	日				×	×	×	△	満	満	満	△
31	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	×	×				混

■ 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。ロビー掲示板上に1週間分の予定を掲出してありますので確認お願い致します。
 ■ 令和7年2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組合わせた独自のリズム体操です。