

ジモスポまるごとフェスティバル タイムスケジュール♪

	第1競技場	第2競技場	軽運動室	NESPAスタジオ	第1会議室	ロビー	温水プール (終日無料開放)	トレーニング室 (終日無料開放)
9:00	一般女性	ピラティス体験 骨盤エクササイズ体験	脳年齢 血管年齢 測定会					
10:00					アロマハンド トリートメント 体験			
11:00		バレトン体験 朝ヨガ体験	どなたでも	「ベビーサインって何？」 ベビーサイン体験会			女性のための 女性専用コース 一部開放！	無料開放
12:00		一般					女性限定	
13:00	高校生 ハンドボール 交流会			6~18ヶ月の 赤ちゃんと その保護者		北生涯学習 センター 作品展	タイムに挑戦！	中学生 以上
14:00		ほのまき体操教室 & 体験会	脳年齢 血管年齢 測定会				小学生	
15:00	どなたでも	一般	どなたでも				水泳ワンポイント アドバイス	
16:00							どなたでも	
17:00								
18:00					親子で作ろう！ 簡単フラワーボトル			
19:00		キッズダンス発表会	どなたでも					
20:00								
21:00								
21:30								

**ユースクエアから
キッチンカーがやってくる！**
16時過ぎ(予定)からスポーツセンター前で
コッペパンサンドを販売します。
美味しすぎてほった落ちてもしらぬぞ〜
(売り切れ次第終了します)



《各イベント参加方法》

入場無料

のイベントに参加するには？

「ピラティス・骨盤エクササイズ・バレトン・朝ヨガ・ほのまき体操 体験会」

運動のできる服装で【第2競技場】にお越しください。途中入退場OKです。

「アロマハンドトリートメント体験」

当日9:30より【会議室】にて先着順で受付を行います。足つぼならぬ手つぼ(?)で思い切りリラックスしてください。

「タイムに挑戦！」

当日13:00より【屋内プール】にて先着順で受付を行います。参加した小学生には泳力証をお渡しします。

のイベントに参加するには？

「ベビーサインって何？ベビーサイン体験会」

3/17より電話、窓口、FAXにて先着順に受付を行います。定員(各回10組)になり次第、受付を終了します。

のイベントに参加するには？

「脳年齢・血管年齢測定会」

どなたでも随時参加可能です。但し年齢によっては正しい測定結果が出ない場合もあります。ご了承ください。

「親子で作ろう！簡単フラワーボトル」

当日16:00より【事務所受付】にて先着順で整理券を配付します(1人1枚)。材料がなくなり次第終了します。

のイベントを観覧するには？

「キッズダンス発表会」「高校生ハンドボール交流会」「北生涯学習センター作品展」

どなたでも随時観覧可能です。【開催会場】にお越しください。



指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会

ホームページ <http://www.nespa.or.jp>

