

名古屋市中村スポーツセンター

☆スポセン☆ まるごとフェスティバル



2月11日(月祝) 18時~21時開催!

施設の無料開放や講座の無料体験会を行います♪

※ただし駐車場は1回300円、コインロッカーは1回 10円が必要です。

中村スポーツセンターをよく知っていただくために企画しました。

どんなことができるのか、自分にあった運動・スポーツは何かないかとお考えの方!

ご家族・お友達とお誘いあわせのうえ、是非ご来場ください。



お楽しみポイント① 温水プール・トレーニング室・競技場を無料開放します!

トレーニング



※トレーニング室は中学生以上が対象です。
※運動服・室内用運動靴をお持ちください。

温水プール



※プールでは水着・水泳帽の着用をお願いします。
※幼児用プールにはアヒルさんがいっぱい!
※水泳のワンポイントアドバイスも実施します。

第1競技場

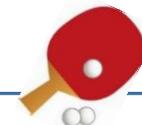
- ☆バドミントン
- ☆バウンドテニス
- ☆カローリング
- ☆ポッチャ



ラケットやボールを
準備して
お待ちしております!

軽運動室

- ☆卓球



お楽しみポイント② 人気講座の体験会を行います!

第2競技場

18:15~19:00

☆ボクシングエクササイズ☆

ボクシングの動きを取り入れた全身運動。ダイエットはもちろんストレス解消にぴったりのエクササイズです。

弓道練習場

18:30~20:30

☆弓道体験講座☆

名古屋弓道協会の講師による体験講座です。精神を集中して弓を引くと心も身体も引き締まります。(靴下を履いてきてください。)

お楽しみポイント③

- ☆マーギー小倉のマジックショー☆

友情出演決定

19:15~第2競技場にて!

20:00~第1競技場にて!

19:45~20:30

☆バレトン☆

NY発ダイエットプログラム。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素運動。素足で行うためコンディショニングにもぴったりです。

