

露橋スポーツセンター

第1期 定期スポーツ教室

申込期間: 4/1(土)~19(水)必着、20(木)抽選
 申込方法: 往復はがきまたは電子申請サービス



競技場 一般

バウンドテニス 30名

テニスのミニ版競技です。基本ルールもテニスと同じで、どなたでも気軽に楽しめます。

5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26, 7/3, 10
 受講料: 3,200円 (月曜・10回) 9:45~11:45

柔道場 一般

健康ヨガ I 65名

ヨガの基本動作を学び、心の癒し、充実感、運動の心地よさを目指します。

5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26, 7/3, 10
 受講料: 3,200円 (月曜・10回) 13:40~14:55

会議室・柔道場 50歳以上

健康いきいき運動講座 10名

健康づくりに関しての講義と実技を行います。健康楽しくストレッチ I 教室に繋がります。

5/8, 15
 受講料: 500円 (月曜・2回) 12:40~13:25

柔道場 50歳以上

健康楽しくストレッチ I 15名

ボールなど道具を使って無理なく楽しく運動します。毎回ストレッチを行い筋肉に刺激を与えリラックスします。

5/22, 29, 6/5, 12, 19, 26 7/3
 受講料: 2,240円 (月曜・7回) 12:40~13:25

温水プール 一般

アクアエクササイズ I 14名

水中では浮力が働くため膝や腰に負担をかけず、安全で年齢や体力に合わせて運動ができます。

5/9, 16, 23, 30, 6/6, 13, 20, 27, 7/4, 11
 受講料: 6,200円 (火曜・10回) 11:00~12:00

温水プール(会議室) 2歳以上の未就学児

アクアエクササイズ I (託児付) 6組

運動から離れているママには最適のプログラム。レッスン中は、お子さまをお預かりします。

5/9, 16, 23, 30, 6/6, 13, 20, 27, 7/4, 11
 受講料: 9,400円 (火曜・10回) 11:00~12:00

剣道場 一般

バレトン&おなかシェイプ I 30名

バレトンで身体機能の改善を目指します。また、お腹中心にシェイプアップを行います。

5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22, 29, 7/6, 13
 受講料: 3,200円 (木曜・10回) 13:30~14:30

剣道場 小・中学生

剣道体験講座 I 10名

剣道を体験してみたいなというお子様にピッタリです。挨拶や礼儀作法の習得ができ、男女問わず受講していただけます。

5/18, 25 6/1, 8
 受講料: 1,280円 (木曜・4回) 18:00~19:00

温水プール 小学生

※水泳 I -月A・B 20名

水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催です。)

5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26, 7/3, 10
 受講料: 4,700円 (月曜・10回) A 16:30~17:30 B 17:30~18:30

温水プール 小学生

※水泳 I -木A・B 20名

水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催です。)

5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22, 29, 7/13, 20
 受講料: 4,700円 (木曜・10回) A 16:30~17:30 B 17:30~18:30

剣道場 50歳以上

バランスのとれた 'からだ' づくり 30名

心身ともにバランスのとれた 'からだ' づくりを目指した運動を実施します。

6/3, 10, 17, 24, 7/1, 15, 29
 受講料: 2,240円 (土曜・7回) 10:00~11:30

剣道場 一般

スポーツ吹矢 I 30名

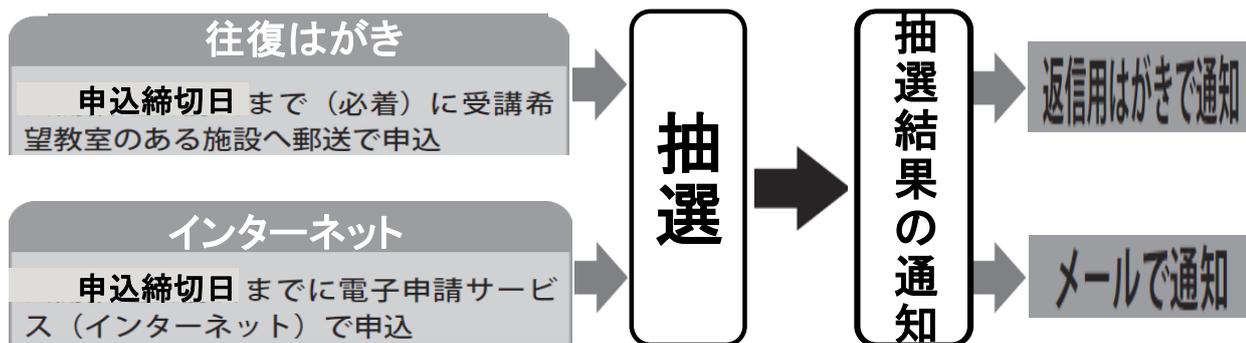
市内スポーツセンターで初開催の教室です。離れたためがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。年齢性別を問わず受講していただけます。

5/12, 26, 6/9, 23, 7/14, 28
 受講料: 3,900円 (金曜・6回) 13:15~14:45

※申込受付は4月1日より開始いたします。(定員を超えた場合は4/20(木)抽選)
 ※水泳教室は各曜日・AとB重複での申し込みはできません。



申込方法



申込方法	説明
------	----

<p>はがき 往復はがきで申込</p> <p>※ 申込締切日 までは、窓口でも申込できます。結果は、はがきでお知らせしますので、住所・氏名を明記した官製はがきをご用意ください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 申込締切日 まで（必着）に往復はがきでお申し込みください。 ・ はがき裏面（往信用）に①教室名、②氏名、③年齢（学年）、④郵便番号・住所、⑤電話番号、⑥保護者名をご記入ください。 ・ 表面（返信用）には、申込者の住所・氏名を記入し、受講希望教室のある施設へ送付してください。（申込・問合せ先は 下記 をご覧ください。） ・ 定員を超えた場合は 抽選 ！です。 ・ 受講料は、返信はがきに記載された期日までに各施設窓口でお支払いください。 ・ はがき1枚につき1教室のお申し込みとなります。
---	---

※水泳教室のみ⑦として泳力をご記入ください。（1.全く泳げない 2.顔付けができる 3.バタ足ができる 4.クロールで少し泳げる 5.クロールで泳げる（ M ））

<p>ネット インターネットで申込</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 申込締切日 までに名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。 パソコン用：https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/ 携帯電話用：https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/ ※携帯電話用は一部機種ではご利用になれません。 ・ 受講料は、結果通知メールに記載された期日までに各施設窓口でお支払いください。
----------------------------------	---

※同一教室への重複したお申し込みは無効となります。

※定員に達しない場合、申込締切後も受付（窓口受付・先着順）を行い、定員になり次第締め切ります。

※天候等やむを得ない理由により、開催日を変更する場合があります。

※主催者は災害補償制度に加入します。

※お申し込み時の個人情報につきましては、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。

※お申し込み後は、原則として当該教室の申込契約を解除できません。また、納入された受講料は原則としてお返しできません。

～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411 FAX 052-362-4431

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 NESPA

