

名古屋市露橋スポーツセンター

☆スポセン☆ まるごとフェスティバル



8月25日(金) 9時～21時半開催!
施設の無料開放や講座の無料体験会を行います♪

露橋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。
2回目となる今年は、内容盛りだくさんです!!
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!



トレーニング室

※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。
プールでは水泳帽の着用をお願いします。
※コインロッカーを使用される場合は10円が必要です。
※多数の方がご来場の場合は入場を制限させていただくことがあります。



温水プール

お楽しみポイント2 様々な講座の体験会を行います!

レッスнтаイム ☆体験会実施☆

普段開催している2つのレッス
ンタイムが無料で体験できます!
ストレス解消や体力づくりには
是非ご参加ください。



10:45～
バラエティエクサ
サイズ
19:00～
バレトン&ヨガス
トレッチ

スポーツ吹矢 初めての太極拳 ☆体験会実施☆

自主サークルの皆さまと一緒に
お楽しみください。

夏休み工作広場 小学生体操教室

小学生対象です。
※事前申込みが必要です。

「熱田を語る」

熱田生涯学習センターとのコラボ
企画。
熱田の歴史についての講話です。

JOYビート体験会

JOYビートとは映像と音楽に
合わせて運動を楽しめるエク
ササイズコンテンツです♪

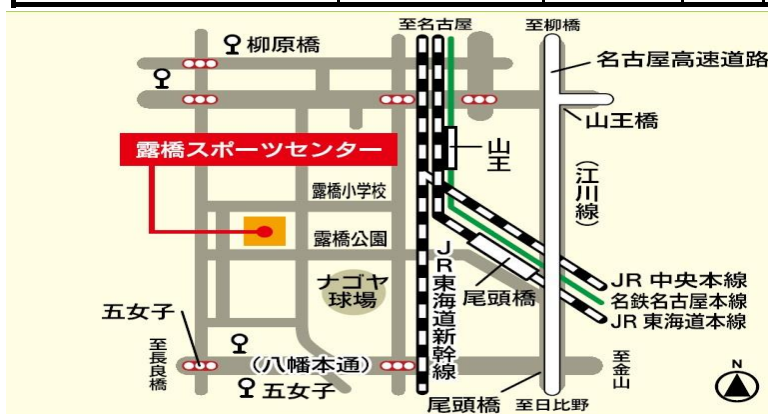
サルコペニア講座

トレーニング室の三上トレーナーによる、実技・講座を開催します。
筋力・身体機能低下予防のための食事と運動の講座です。

その他内容・タイムスケジュールは
3ページ目をご覧ください♪



講座名	開催時間	対象	定員	申込方法	ご協力団体・指導者等
小学生体操教室	15時～16時	小学 1～4年生	20名	8/1より窓口・ 電話にて先着順	当館トレーニングスタッフ (プレミアムサポート(株)アスティスポーツクラブ)
夏休み工作広場	10時～ 11時30分	小学生	10名	8/1より窓口・ 電話にて先着順	当館職員
朝の体操	9時40分～ 10時40分	一般	80名	当日 9時25分から	当館トレーニングスタッフ (プレミアムサポート(株)アスティスポーツクラブ)
バラエティエクササイズ レッスンタイム	10時45分～ 11時45分	中学生 以上	50名	当日 10時30分から	佐藤 久美子 先生
サルコペニア講座	11時～12時	一般	50名	当日 10時45分から	当館トレーニングスタッフ (プレミアムサポート(株)アスティスポーツクラブ)
初めての太極拳 (体験会)	13時～14時	一般	50名	当日 12時45分から	露橋太極拳同好会(楊名時太極拳) 長表 貞幸 様 はじめ会員の皆さま
スポーツ吹矢体験会	14時～ 15時30分	一般	50名	当日 13時45分から	日本スポーツ吹矢協会尾張名古屋支部 高瀬 紘 様 はじめ会員の皆さま
熱田を語る (熱田生涯学習センターとのコラボ企画)	14時～ 15時30分	一般	20名	当日 13時45分から	熱田史跡ガイドの会 中村 嘉男 様 はじめ会員の皆さま
JOYビート体験会	①16時30分～ ②17時15分～ ③18時～ (各回30分)	一般	各 50名	各回当日 ①16時15分から ②17時から ③17時45分から	(株)エクシング 井村 勇太 様
金夜バレトン&ヨガスト レッチレッスンタイム	19時～20時	中学生 以上	50名	当日 18時45分から	西村 裕子 先生
水泳記録会	16時30分 ～17時	小学生 以上	15名	当日 16時30分から	当館プールスタッフ (株)セフティスポーツプランニング)
普通救命体験会 (AEDの使い方)	14時～ 14時45分	小学生 以上	10名	当日 14時から	当館職員
脳年齢&血管年齢測定	①10時30分～12時 ②14時～15時30分	一般	なし	各回当日 ①10時30分から ②14時から	当館職員



原則として 講座
参加料無料です！



名古屋市露橋スポーツセンター
〒454-0022 名古屋市中川区露橋2丁目14番1号
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



ご来場お待ちしております♪

8月25日（金）スポセンまるごとフェスティバル 行事予定表

会場	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
競技場	<p>9:30~17:00 無料開放(卓球・バドミントン・ソフトバレー・バウンドテニス)</p> <p>30分単位でお好きな競技をお楽しみください。室内靴・タオル・飲み物・運動できる服装をお持ちください。各種目の用具は無料貸出しします。</p> <p>対象:小学生以上(2名以上) 定員:なし ※混みあった場合お待ちいただく場合がございます。</p>												
柔道場	<p>9:40~10:40 「朝の体操体験」 トレーニング室で開催の朝の体操を開催します。 対象:一般 定員:80名</p>		<p>11:00~12:00 「サルコペニア講座」 トレーニング室の三上トレーナーによる、実技・講座を開催します。 対象:一般 定員:50名</p>		<p>14:00~15:30 「スポーツ吹矢体験会」 利用者グループと一緒に体験します。 対象:一般 定員:50名</p>		<p>16:00~21:30 個人無料解放</p>						
剣道場	<p>10:45~11:45 「バラエティエクササイズ レッスントイム体験会」 普段開催しているレッスントイムが無料で体験できます。 対象:中学生以上 定員:50名</p>		<p>13:00~14:00 「初めての太極拳」 自主サークルの皆さまと一緒に楽しみてください。 対象:一般 定員:50名</p>		<p>15:00~16:00 「小学生体操教室」 鉄棒・マットが苦手なお友だちも集まれ!できるようにするためのコツをお伝えします。 対象:小学1~4年生 定員:20名</p>		<p>16:30~18:30 「JOYビート体験会」 映像と音楽に合わせて体を動かしましょう。多彩なプログラムから「癒し系」「エアロ系」「筋力系」をご用意しました! 対象:一般 定員:50名</p>		<p>19:00~20:00 「金夜バレーン&ヨガストレッチ レッスントイム体験会」 普段開催しているレッスントイムが無料で体験できます。 対象:中学生以上 定員:50名</p>				
中会議室	<p>10:00~11:30 「夏休み工作広場」 夏の生活の課題工作を作成します。 対象:小学生 定員:10名</p>		<p>熱田生涯学習センターとのコラボ企画☆</p>		<p>14:00~15:30 「熱田を語る」 熱田の歴史についての講話です。 対象:一般 定員:20名</p>		<p>①16時30分~癒し系(ヨガ) ②17時15分~エアロ系(からだシェイプ) ③18時~筋力系(コンバット)</p>						
温水プール	<p>9:00~21:00 温水プール無料開放</p>												
トレーニング室	<p>9:30~21:30 トレーニング室無料開放 トレーニング室無料開放は中学生以上が対象です。室内用靴・タオル・飲み物・運動できる服装をお持ちください。</p>												
ロビー	<p>10:30~12:00 「脳年齢&血管年齢測定」 対象:一般 定員:なし</p>		<p>14:00~15:30 「脳年齢&血管年齢測定」 対象:一般 定員:なし</p>										

(注1) 申込方法は別紙に記載してあります。

(注2) 柔道場での各講座には「運動できる服装」が、剣道場での各講座には「運動できる服装と室内靴」が必要です。