

名古屋市山田西プール 第1期定期スポーツ教室受講生募集

# おやこで 水あそび

親子で楽しく遊びながら水慣れしていきましょう！

日時：5月11日～7月13日(木)

11:00～12:00

対象：1～3歳児と保護者

定員：25組

講師：名古屋市水泳連盟指導員

受講料：7,400円

(全10回・プール入場料込)

# ナイト スイミング

水泳を楽しみながらステップアップしませんか？

日時：5月10日～7月19日(水)

19:00～20:00

対象：中学生以上

定員：25名

講師：名古屋市水泳連盟指導員

受講料：6,200円

(全10回・プール入場料込)

# アクア (一部 託児付) エクササイズ

水の抵抗を利用して効果的なエクササイズをしましょう♪

日時：5月9日～7月18日(火)

11:00～12:00

対象：15歳以上(託児1歳以上)

定員：20名(内、託児付10名)

講師：(有)リープ 指導員

受講料：6,200円(託児付9,400円)

(全10回・プール入場料込)

# シェイプアップ アクア

体を動かして、普段のストレスを解消しませんか？

日時：5月11日～7月13日(木)

19:15～20:15

対象：中学生以上

定員：20名

講師：(有)リープ 指導員

受講料：6,200円

(全10回・プール入場料込)

4月毎週木曜はレッス  
ンタイムを行います。  
¥620/回(予約不要)

4月18日現在、随時募集中です！(先着順)  
窓口までお気軽にお尋ねください。

# 幼児水泳

楽しみながら、少しずつ上手になりましょう!

日時：5月12日～7月14日(金)

対象  
定員  
講師  
受講

受付は終了  
いたしました。  
ありがとうございました。

(全10回・プール入場料込)

# 肩こい・腰痛スッキリ! 棒びくす

棒を使ったエクササイズ。ご高齢の方にもオススメです★

日時：5月17日～7月26日(水)  
10:45～11:45

対象：15歳以上

定員：20名

講師：健康支援エクササイズ協会

受講料：5,000円(全10回)

会場：講習室

## 姿勢改善

# ピラティス 初級編

体幹を意識して、美しい姿勢を手に入れましょう♪

日時：5月17日～8月9日(水)  
12:00～13:00

対象：15歳以上

定員：20名

講師：健康支援エクササイズ協会

受講料：6,000円(全12回)

会場：講習室

# 夜ヨガ

呼吸を意識してヨガのポーズ!心も体もリラックスしませんか。

日時：5月17日～8月9日(水)  
19:00～20:15

対象：15歳以上

定員：20名

講師：健康支援エクササイズ協会

受講料：6,000円(全12回)

会場：講習室

## 名古屋市山田西プール

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会

〒452-0838 西区長先町173番地

TEL：(052)503-5151 FAX：(052)503-5272

[http://www.nespa.or.jp/shisetsu/yamadanishi\\_pl/index.html](http://www.nespa.or.jp/shisetsu/yamadanishi_pl/index.html)

開場時間：10:00～20:30 日・祝は18:00まで

休場日：月曜日(祝日・NESPADAYは除く)

駐車場：約60台無料

