

おやこで水あそび ナイトスイミング

親子で楽しく遊びながら水慣れしていきましょう！

水泳を楽しみながらステップアップしませんか？

日時：9月7日～11月9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)

日時：9月6日～11月8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：9月5日～11月7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：9月7日～11月9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)

【申込み】

方法：窓口、インターネット(名古屋市電子申請サービス <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>)、

往復はがき(教室名・〒住所・^{ふりがな}氏名・年齢・性別(親子で参加は2人分)・電話番号を記入)

※6月よりはがきが値上がりしておりますので、お気をつけください。

期間：7月13日(木)～8月18日(金)

*応募者多数の場合は締切翌日13:00よりロビーで抽選

肩こい・腰痛スッキリ! 棒びくす

日時：9月13日～11月15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

約90cmの棒を使ったエクササイズ。ご高齢の方にもオススメです★

姿勢改善 ピラティス 初級編

日時：9月13日～11月29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

体幹を意識して美しい姿勢を手に入れましょう♪

夜ヨガ

日時：9月13日～11月29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

呼吸を意識しながらヨガのポーズ! 心もからだもリラックスしませんか。

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

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

