

# 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：9月6日～11月15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

初級の方から上級の方までご参加ください☆

日時：9月5日～11月7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

お腹周り・腕・太もも等を意識したプログラムです♪

日時：9月4日～11月6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

膝や腰に負担をかけずにシェイプアップ！

日時：9月27日～11月29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)

9/6、13、20(木)

レッスントイレ開催！

① 予約不要・当日受付

¥620/回

## 【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・<sup>ふりがな</sup>氏名・年齢・性別(親子で参加は2人分)・電話番号を記入)

期間：7月10日(火)～8月17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12日~11月14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12日~11月28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

体幹を鍛え、ゆがみのない美しい身体を手に入れましょう♪

# レテイス ヨガ

日時:9月12日~11月28日(水)  
19:00~20:15

対象:15歳以上の女性

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

日々の疲れを癒しませんか?運動が苦手な方もお気軽にどうぞ!

## 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:第2・4・5月曜日(祝日は除く)

駐車場:約60台無料

