

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 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：5月9日～7月11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：5月8日～7月17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7日～7月16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9日～7月11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13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。

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

幼児水泳 肩こい・腰痛スッキリ！ 棒びくす

楽しみながら、少しずつ上手になりましょう！

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10日～7月12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)

日時：5月15日～7月24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15日～7月31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：5,500円(全11回)

会場：講習室

レティース 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15日～7月31日(水)

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。

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 (<http://www.nespa.or.jp/>)

〒452-0838 西区長先町173番地

TEL: (052)503-5151 FAX: (052)503-5272

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(祝日を除く)

駐車場：約60台無料

