

枇スポだより 8月号



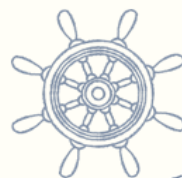
～第2期定期スポーツ教室受講者募集中～

- ①軽スポーツ、ベビースイミング、サタデースイミング
- ②やさしいバレー、姿勢改善ストレッチ、合気道
- ③テニス
- ④水泳

往復はがき、または事務所窓口（はがき持参）、インターネットは名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。

応募締切 ①8/13(水)必着、8/14(木)抽選
②8/19(火)必着、8/20(水)抽選
③9/ 2(火)必着、9/ 3(水)抽選
④9/ 9(火)必着、9/10(水)抽選

追加募集や空き情報など
詳しくは事務所までおたずねください。



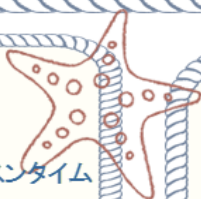
火朝レスンタイム

5日、12日、19日

- ①エアロレスンタイム9:30～10:30
- ②バランスボール&フレッシュビクスレスンタイム
10:50～11:50

各部の開始20分前から受付を開始します。

①定員60名②定員40名(先着順) 1回300円
中学生以上(中学生は学校休業日に限る)



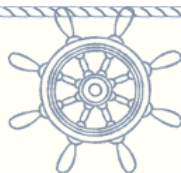
ヨガレスンタイム

22日 金曜日
19:10～20:00

開始20分前から受付します。

定員30名(先着順) 1回300円

対象 中学生以上、中学生は保護者同伴



初めての合気道教室

9月6日 土曜日 第二競技場

- ①親子受身講座 10:30～11:30
- ②子どもと女性のための護身講座 13:00～14:30

対象
①子ども(年少から中学生)及びその保護者40名
②小学生、中学生以上の女性40名

参加料 大人330円 小・中学生230円

申込 8月19日(火)までに往復はがき、または
窓口(はがき持参)、インターネットの場合は
名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。



サタデースイミング

9/6～12/6の指定土曜日
9:00～10:00 温水プール

受講料:10,500円

対象:小学生

定員:20名

申込方法:往復はがき、または
名古屋市電子申請サービスで
お申込みください。

8月13日(火) 締切 8月14日(水) 抽選



NESPA TIME

8月は温水プールの開場時間を延長して
皆様のお越しをお待ちしております。

平 日 (第1・3・5 金除く)・土曜日
9:00～21:00

日・祝 9:00～18:00

※詳細は開場カレンダーをご覧ください。



8月の休館日
1日・15日・29日

名古屋市枇杷島スポーツセンター

〒451-0053

名古屋市西区枇杷島1丁目1番2号

☎052-532-4121

☎052-522-8520

【指定管理者】

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>



8月

		日				月				火				水				木				金				土																																																																													
		施設		利用時間（準備・片付け・更衣などの時間を言います）												休館日		1				2																																																																																	
ラ コ ニ ス グ		トレーニング室		月～木・土曜日 第2・4金曜日								9:30 ～ 21:30				第1・3・5 金曜日 （祝日の場合は開場） 及び 年末年始 （12/29～1/3）																																																																																							
		屋内プール		日・祝休日				9:30 ～ 18:00																																																																																															
				月～木・土曜日				7・8月以外 10:00 ～ 20:30																																																																																															
				土曜日 第2・4金曜日				7・8月 9:00 ～ 21:00																																																																																															
				第1競技場 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室		月～木・土曜日 第2・4金曜日				9:00 ～ 21:00																																																																																													
第1・3・5日曜日 祝休日						9:00 ～ 18:00																																																																																																	
				3				4				5				6				7				8				9																																																																											
												9:30～10:30 エアロレスンタイム 10:50～11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュビクス				10:00～11:30 もこもこ				18:30～19:45 ダンスエアロ				9:30～10:30 姿勢・体幹づくり																																																																															
																				19:55～20:55 ZUMBA®				10:45～11:45 構ひくす				13:00～14:00 ZUMBA GOLD®																																																																											
ラ コ ニ ス グ		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間																																																																						
		×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×																																																																						
		10				11				12				13				14				15				16																																																																													
						山の日				9:30～10:30 エアロレスンタイム 10:50～11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュビクス				10:00～11:30 もこもこ																																																																																									
ラ コ ニ ス グ		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間																																																																						
		×	×	×	—	×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	休	休	休	休	○	○	×	×	×																																																																						
		17				18				19				20				21				22				23																																																																													
										9:30～10:30 エアロレスンタイム 10:50～11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュビクス				10:00～11:30 もこもこ				18:30～19:45 ダンスエアロ				9:30～10:30 姿勢・体幹づくり				18:30～20:30 スポーツ広場																																																																													
																		19:55～20:55 ZUMBA®				10:45～11:45 構ひくす				13:00～14:00 ZUMBA GOLD®				19:10～20:00 ヨガレスンタイム																																																																									
ラ コ ニ ス グ		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間																																																																						
		×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	×	○																																																																							
		24				25				26				27				28				29				30																																																																													
														10:00～11:30 もこもこ				18:30～19:45 ダンスエアロ																																																																																					
														19:55～20:55 ZUMBA®																																																																																									
ラ コ ニ ス グ		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間																																																																						
		×	×	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	休	休	休	休	×	×	×	×																																																																							
		31				※水泳教室等開催時はコース規制を変更させていただきます。																																																																																																	
				8月の駐車場「満車」注意報 <table><tr><td>8月2日</td><td>土</td><td>9:00～20:00</td><td>8月12日</td><td>火</td><td>9:00～20:00</td><td>8月24日</td><td>日</td><td>9:00～20:00</td></tr><tr><td>8月3日</td><td>日</td><td>9:00～18:00</td><td>8月13日</td><td>水</td><td>9:00～20:00</td><td>8月25日</td><td>月</td><td>9:00～20:00</td></tr><tr><td>8月4日</td><td>月</td><td>9:00～20:00</td><td>8月14日</td><td>木</td><td>9:00～18:00</td><td>8月26日</td><td>火</td><td>9:00～20:00</td></tr><tr><td>8月5日</td><td>火</td><td>9:00～20:00</td><td>8月17日</td><td>日</td><td>9:00～18:00</td><td>8月27日</td><td>水</td><td>9:00～18:00</td></tr><tr><td>8月6日</td><td>水</td><td>9:00～20:00</td><td>8月18日</td><td>月</td><td>9:00～20:00</td><td>8月28日</td><td>木</td><td>9:00～15:00</td></tr><tr><td>8月9日</td><td>土</td><td>9:00～20:00</td><td>8月19日</td><td>火</td><td>9:00～20:00</td><td>8月30日</td><td>土</td><td>9:00～20:00</td></tr><tr><td>8月10日</td><td>日</td><td>9:00～20:00</td><td>8月21日</td><td>木</td><td>9:00～20:00</td><td>8月31日</td><td>日</td><td>9:00～18:00</td></tr><tr><td>8月11日</td><td>月</td><td>9:00～18:00</td><td>8月23日</td><td>土</td><td>9:00～18:00</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ※これは7月25日現在の予想です。あくまでも予想ですので、ご了承ください。 徒歩、自転車、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。																												8月2日	土	9:00～20:00	8月12日	火	9:00～20:00	8月24日	日	9:00～20:00	8月3日	日	9:00～18:00	8月13日	水	9:00～20:00	8月25日	月	9:00～20:00	8月4日	月	9:00～20:00	8月14日	木	9:00～18:00	8月26日	火	9:00～20:00	8月5日	火	9:00～20:00	8月17日	日	9:00～18:00	8月27日	水	9:00～18:00	8月6日	水	9:00～20:00	8月18日	月	9:00～20:00	8月28日	木	9:00～15:00	8月9日	土	9:00～20:00	8月19日	火	9:00～20:00	8月30日	土	9:00～20:00	8月10日	日	9:00～20:00	8月21日	木	9:00～20:00	8月31日	日	9:00～18:00	8月11日	月	9:00～18:00	8月23日	土	9:00～18:00			
8月2日	土	9:00～20:00	8月12日	火	9:00～20:00	8月24日	日	9:00～20:00																																																																																															
8月3日	日	9:00～18:00	8月13日	水	9:00～20:00	8月25日	月	9:00～20:00																																																																																															
8月4日	月	9:00～20:00	8月14日	木	9:00～18:00	8月26日	火	9:00～20:00																																																																																															
8月5日	火	9:00～20:00	8月17日	日	9:00～18:00	8月27日	水	9:00～18:00																																																																																															
8月6日	水	9:00～20:00	8月18日	月	9:00～20:00	8月28日	木	9:00～15:00																																																																																															
8月9日	土	9:00～20:00	8月19日	火	9:00～20:00	8月30日	土	9:00～20:00																																																																																															
8月10日	日	9:00～20:00	8月21日	木	9:00～20:00	8月31日	日	9:00～18:00																																																																																															
8月11日	月	9:00～18:00	8月23日	土	9:00～18:00																																																																																																		
ラ コ ニ ス グ		午前	午後1	午後2	夜間																																																																																																		
		×	×	×	—																																																																																																		