

枇杷島スポーツセンター施設だより

2月号

ZUMBA®

19日、26日 木曜日

19:55~20:55

開始20分前から受付を開始します。

定員50名(先着順) 1回300円

中学生以上(中学生は保護者同伴)

ヨガレッスнтаイム

27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

中学生以上、中学生は保護者同伴

火朝レッスнтаイム

3日、10日、17日、24日 火曜日

①エアロレッスнтаイム9:30~10:30

②バランスボールストレッチ

&フレッシュビクスレッスнтаイム

10:50~11:50

各部の開始20分前から受付を開始します。

定員①60名②40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)

健康セミナー

「股関節のメカニズムと運動！」

3/11(水曜日)13:00~15:00

受講料330円

※詳細はチラシをご覧ください

健康セミナー

「姿勢と呼吸を見なおし健康になろう！」

3/18(水) 12:30~14:45

受講料 330円

※詳細はチラシをご覧ください

健康セミナー

「膝と腰を守る姿勢のとり方・歩き方！」

~整形外科医師によるセミナー及び実技教室~

3/26(木曜日)12:30~14:45

受講料330円

※詳細はチラシをご覧ください

春のアイシングクッキー講座
2/27(金) 10:00~11:45
受講料600円+材料費600円
定員20名
持ち物・エプロン、手拭きタオル
只今、受付中

バドミントン交流大会開催

3月20日(金・祝) 9:30~14:30

定員:16チーム

参加料:1名 530円

2月27日(金) 必着

詳しくはチラシ・HPにて

2月の休館日
6日・20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/>



枇杷島スポーツセンター 利用状況案内



2月

	日				月				火				水				木				金				土							
	1				2				3				4				5				6				7							
					9:15~10:30 健康ヨガ				9:30~10:30 エアロレスンタイム												休館日											
					10:45~11:45 ZUMBA GOLD®				10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス								16:00~18:10 水泳木A・B															
					16:00~18:10 水泳月A・B								14:00~15:00 水泳ワンポイント																			
ランニング	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
	×	×	×	-	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	-	-	-	-	×	×	×	×	×	×	×	
	8				9				10				11				12				13				14							
					9:15~10:30 健康ヨガ				9:30~10:30 エアロレスンタイム																							
					10:45~11:45 ZUMBA GOLD®				10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス				10:30~12:00 ミニバスケットクリニック				16:00~18:10 水泳木A・B															
					16:00~18:10 水泳月A・B								14:00~15:00 水泳ワンポイント																			
									14:00~15:00 屋内プールを利用してみよう																							
ランニング	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
	×	×	×	-	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	-	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	15				16				17				18				19				20				21							
					9:15~10:30 健康ヨガ				9:30~10:30 エアロレスンタイム				10:00~11:30 軽スポーツ				16:00~18:10 水泳木A・B				休館日											
					10:45~11:45 ZUMBA GOLD®				10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス				10:00~11:30 もこもこ				18:30~19:45 ダンスエアロ															
					16:00~18:10 水泳月A・B								14:00~15:00 水泳ワンポイント				19:55~20:55 ZUMBA®															
									14:00~15:00 屋内プールを利用してみよう				16:30~17:30 わくわく親子水泳教室																			
ランニング	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
	○	○	○	-	○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	×	×	-	-	-	-	×	×	×	×	×	×	×	
	22				23				24				25				26				27				28							
									9:30~10:30 エアロレスンタイム				10:00~11:30 軽スポーツ				16:00~18:10 水泳木A・B				9:30~10:30 姿勢・体幹づくり											
									10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュピクス				10:00~11:30 もこもこ				18:30~19:45 ダンスエアロ				10:00~11:45 アイシングクッキー作り											
													14:00~15:00 水泳ワンポイント				19:55~20:55 ZUMBA®				10:45~11:45 様びくす											
									14:00~15:00 屋内プールを利用してみよう				16:30~17:30 わくわく親子水泳教室								13:10~14:40 エンジョイテニス教室											
																					13:00~14:00 ZUMBA®											
																					16:30~18:30 ネスバスクール											
																					19:10~20:00 ヨガレッスンタイム											
ランニング	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
	×	×	×	-	×	×	×	-	○	○	○	×	○	×	×	○	○	×	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	

2月の駐車場『満車』注意報

2月1日	日	11:00 ~ 18:00	2月16日	月	17:00 ~ 21:00
2月2日	月	17:00 ~ 21:00	2月19日	木	11:00 ~ 17:00
2月5日	木	11:00 ~ 17:00	2月21日	土	9:00 ~ 20:00
2月7日	土	9:00 ~ 18:00	2月22日	日	9:00 ~ 21:00
2月8日	日	9:00 ~ 18:00	2月23日	月	9:00 ~ 18:00
2月11日	水	9:00 ~ 15:00	2月26日	木	11:00 ~ 17:00
2月12日	木	11:00 ~ 17:00	2月28日	土	9:00 ~ 20:00

※これは1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。

施設	利用時間（準備・片付け・更衣などの時間を含まず）			休館日
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 (祝日の場合は休館) 及び 年末年始 (12/29～1/3)
	日・祝休日		9:30 ～ 18:00	
屋内プール	月～木 土曜日	7・8月以外	10:00 ～ 20:30	
	第2・4金曜日	7・8月	9:00 ～ 21:00	
	日・祝休日	7・8月以外	10:00 ～ 18:00	
		7・8月	9:00 ～ 18:00	
第1競技場	月～木・土曜日		9:00 ～ 21:00	
第2競技場	第2・4日曜日			
軽運動室	第2・4金曜日		9:00 ～ 18:00	
弓道練習場	第1・3・5日曜日			
会議室	祝休日			