

枇杷島スポーツセンター施設だより

3月号

教室

～第1期定期スポーツ教室 受講者募集中～

軽スポーツ教室、小学生水泳、ベブースイミング、
美姿勢ストレッチ、はじめてのピラティス
姿勢・体幹づくり、棒びくす、ZUMBA®
教室を開催します。
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「名古屋市電子申請サービス」で
お申し込みください。

ZUMBA®

5日、12日、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）

にしっこひろば「もこもこ」

4日、11日、18日、25日 水曜日

10:00～11:30

（時間内ならいつでも受付します）

対象：未就園児とその保護者

参加料：無料

火朝レッスンタイム

10日、17日、24日 火曜日

①エアロレッスンタイム9:30～10:30

②バランスボールストレッチ

&フレッシュピクスレッスンタイム

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）

健康セミナーを開催します。

3月11日（水）13:00～15:00

「股関節」のメカニズムと運動

3月18日（水）12:30～14:45

「姿勢」と「呼吸」を見直し健康になろう

3月26日（木）12:30～14:45

「膝」と「腰」を守る姿勢の取り方・歩き方

参加費・各回330円

定員・各回20名（15歳以上）

※中学生を除く

持ち物：運動しやすい服装・室内シューズ

タオル・水筒をお持ちください

定員になるまで事務所・窓口・電話にて
追加申込受付中

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



3月の休館日
6日（金）

【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

3月号



	日				月				火				水				木				金				土											
	1				2				3				4				5				6				7											
					9:15~10:30 健康ヨガ								10:00~11:30 にっこ広場 もこもこ				16:00~18:10 水泳木A・B				 休館日															
					10:45~11:45 ZUMBA GOLD®								14:00~15:00 水泳ワンポイント				18:30~19:45 ダンスエアロ																			
					16:00~18:10 水泳月A・B								10:00~11:30 軽スポーツ				19:55~20:55 ZUMBA®																			
													16:30~17:30 わくわく親子水泳教室																							
ラウンジ	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	午前	午後1	午後2	夜間
	×	×	×	—	○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	×	×	×	×	休	休	休	休	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	8				9				10				11				12				13				14											
					9:15~10:30 健康ヨガ				9:30~10:30 エアロレススタイム				10:00~11:30 にっこ広場 もこもこ				16:00~18:10 水泳木A・B																			
					10:45~11:45 ZUMBA GOLD®				10:50~11:50 バランスボール				10:00~11:30 軽スポーツ				18:30~19:45 ダンスエアロ																			
					16:00~18:10 水泳月A・B				ストレッチ &フレッシュピクス				14:00~15:00 水泳ワンポイント				19:55~20:55 ZUMBA®																			
													16:30~17:30 わくわく親子水泳教室																							
													13:00-15:00 股関節の メカニズムと運動																							
ラウンジ	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	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 エアロレススタイム				10:00~11:30 にっこ広場 もこもこ				16:00~18:10 水泳木A・B				9:30~14:30 バドミントン交流大会															
					10:45~11:45 ZUMBA GOLD®				10:50~11:50 バランスボール				10:00~11:30 軽スポーツ				18:30~19:45 ダンスエアロ																			
					16:00~18:10 水泳月A・B				ストレッチ &フレッシュピクス				14:00~15:00 水泳ワンポイント				19:55~20:55 ZUMBA®																			
													12:30-14:45 「姿勢」と「呼吸」を見直し健康になろう								18時間館															
													16:30~17:30 わくわく親子水泳教室																							
ラウンジ	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	午前	午後1	午後2	夜間
	×	×	×	—	×	×	×	×	○	○	○	×	○	○	○	×	×	×	○	×	×	×	○	—	○	○	○	○	○	○	○	○				
	22				23				24				25				26				27				28											
									9:30~10:30 エアロレススタイム				10:00~11:30 にっこ広場 もこもこ				12:30~14:45 「膝」と「腰」を守る姿勢の取り方歩き方																			
									10:50~11:50 バランスボール				14:00~15:00 水泳ワンポイント				18:30~19:45 ダンスエアロ																			
									ストレッチ &フレッシュピクス								19:55~20:55 ZUMBA®																			
ラウンジ	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	午前	午後1	午後2	夜間
	○	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	29				30				31																											
					9:15~10:30 健康ヨガ																															
					10:45~11:45 ZUMBA GOLD®																															
ラウンジ	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	午前	午後1	午後2	夜間
	×	×	×	—	×	×	○	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

※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。

3月の駐車場「満車」注意報

3月1日	日	9:00 ~ 18:00	3月15日	日	10:00 ~ 20:00
3月2日	月	17:00 ~ 20:30	3月16日	月	9:00 ~ 20:00
3月5日	木	9:00 ~ 18:00	3月28日	土	10:00 ~ 20:00
3月7日	土	10:00 ~ 20:00	3月29日	日	10:00 ~ 20:00
3月8日	日	10:00 ~ 20:00			
3月12日	木	11:00 ~ 17:00			
3月14日	土	10:00 ~ 20:00			

※これは2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 (季節・片付け・更衣などの時間を含みます)	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 第2・4金曜日 7・8月以外 7・8月 10:00 ~ 20:30 9:00 ~ 21:00	
	日・祝休日 7・8月以外 7・8月 10:00 ~ 18:00 9:00 ~ 18:00	
第1競技場	月~木・土曜日	
第2競技場	第2・4日曜日	
軽運動室	第2・4金曜日	
弓道練習場 会議室	第1・3・5日曜日 祝休日	
	9:00 ~ 18:00	