

## 令和8年度



第2競技場  
にて開催



### ① エアロビクス

### ② バランスボールストレッチ & フレッシュビクス

① AM 9:30-10:30

② AM 10:50-11:50

・定員 先着 60名

・料金 300円

・持ち物 運動できる服、室内用の靴、タオル、飲み物

・定員 先着 40名

・料金 300円

・中学生から参加 可

※中学生の方は保護者同伴  
かつ学校休業日のみ参加可

指導者: 中村敬子

JAF A公認 インストラクター



受付はレッスン開始20分前窓口にて

詳細の日程は裏面に→

＜令和8年度 枇杷島SC火曜朝レッスontime 開催日一覧＞

|     | 第1週 | 第2週 | 第3週 | 第4週 | 第5週 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4月  | 休み  | 14日 | 21日 | 28日 |     |
| 5月  | 休み  | 休み  | 19日 | 26日 |     |
| 6月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |
| 7月  | 休み  | 14日 | 休み  | 28日 |     |
| 8月  | 4日  | 休み  | 18日 | 25日 |     |
| 9月  | 休み  | 休み  | 15日 | 休み  | 29日 |
| 10月 | 休み  | 13日 | 20日 | 27日 |     |
| 11月 | 休み  | 休み  | 17日 | 24日 |     |
| 12月 | 1日  | 休み  | 15日 | 22日 | 休み  |
| 1月  | 5日  | 休み  | 休み  | 26日 |     |
| 2月  | 休み  | 9日  | 16日 | 休み  |     |
| 3月  | 休み  | 9日  | 16日 | 23日 | 休み  |

※天候・震災・事故等により講座の開催が困難な場合は、当日中止になることがあります。

身体を動かして健康になりましょう！！



名古屋市枇杷島スポーツセンター

名古屋市西区枇杷島一丁目1番2号  
TEL 052-532-4121 FAX 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SC  
HP