

枇スポだより

10月号

◆体力測定会～参加者募集～◆

10月12日(月・祝) 10:00～16:00

*1年に1度、ご自身の体力をチェックしてみませんか

内容:握力や上体起こしなど6種を測定していきます

定員:100名(20～79歳の方) 参加料:無料

持ち物:運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

申込:10月1日から窓口又は電話・FAXにて先着順

定員に達しない場合、当日でも参加できます。

火朝レスンタイム

13日、20日、27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)

ZUMBA®

1日、8日、15日、22日、29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)

バドミントン交流大会

11月15日(日)9:30～14:30

対象:一般、地域スポーツセンターで

活動している方や西区在住、在勤の方

10月22日(木)締切

定員:16チーム 参加料:1名530円

詳細はHP、窓口にてお問い合わせください。

ミニバスケットボールクリニック

11月14日 土曜日 10:30～12:00

申込方法:往復はがき・電子申請

10月22日締め切り

定員:小学1年生～3年生 100名

参加料1人 330円

10月の駐車場『満車』注意報

10月1日	木	9:00～18:00	10月18日	日	10:00～20:00
10月3日	土	9:00～21:00	10月19日	月	16:00～21:00
10月5日	火	17:00～21:00	10月20日	火	9:00～18:00
10月8日	木	9:00～15:00	10月24日	土	10:00～20:00
10月10日	土	10:00～20:00	10月25日	日	10:00～20:00
10月11日	日	10:00～20:00	10月26日	月	9:00～18:00
10月12日	月	9:00～18:00	10月27日	火	9:00～18:00
10月13日	火	10:00～20:00	10月29日	木	11:00～16:00
10月17日	土	10:00～20:00	10月31日	土	9:00～18:00

※これは9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。

10月の休館日

2日・16日・30日(金)

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一丁目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



10月

	日				月				火				水				木				金				土			
																	1				2				3			
																	10:05~11:50 ベビースイミングⅠ・Ⅱ				休館日 				9:00~10:00 サタデースイミング			
																	16:00~18:10 水泳木A・B											
																	18:30~19:45 ダンスエアロ											
																	19:55~20:55 ZUMBA®											
	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								
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×									
	4				5				6				7				8				9				10			
									9:30~10:30 やさしいバレー				10:00~11:30 もこもこ				10:05~11:50 ベビースイミングⅠ・Ⅱ				9:00~10:00 サタデースイミング							
									10:45~11:45 姿勢改善のためのストレッチ								16:00~18:10 水泳木A・B											
									16:00~18:10 水泳月A・B								18:30~19:45 ダンスエアロ											
																	19:55~20:55 ZUMBA®											
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				
×	×	○	×	○	○	○	×	○	×	×	×	○	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×				
	11				12				13				14				15				16				17			
	スポーツの日 体力測定会 10:00~16:00								9:30~10:30 エアロレスンスタイム 10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュビクス				14:00~15:00 水泳ワンポイント				10:05~11:50 ベビースイミングⅠ・Ⅱ				休館日 				9:00~10:00 サタデースイミング			
													16:00~18:10 水泳木A・B				18:30~19:45 ダンスエアロ											
													19:55~20:55 ZUMBA®															
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				
×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×					
	18				19				20				21				22				23				24			
	9:30~10:30 やさしいバレー								9:30~10:30 エアロレスンスタイム 10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュビクス				14:00~15:00 水泳ワンポイント				10:05~11:50 ベビースイミングⅠ・Ⅱ				9:00~10:00 サタデースイミング							
									10:45~11:45 姿勢改善のためのストレッチ				10:00~11:30 もこもこ				16:00~18:10 水泳木A・B											
									16:00~18:10 水泳月A・B				18:30~19:45 ダンスエアロ															
													19:55~20:55 ZUMBA®															
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				
×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×				
	25				26				27				28				29				30				31			
	9:30~10:30 やさしいバレー								9:30~10:30 エアロレスンスタイム 10:50~11:50 バランスボール ストレッチ &フレッシュビクス				14:00~15:00 水泳ワンポイント				10:05~11:50 ベビースイミングⅠ・Ⅱ				休館日 				9:00~10:00 サタデースイミング			
									10:45~11:45 姿勢改善のためのストレッチ								16:00~18:10 水泳木A・B											
									16:00~18:10 水泳月A・B				18:30~19:45 ダンスエアロ															
													19:55~20:55 ZUMBA®															
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				
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×	×	○	×	○	×	×	×	×	○				

施設	利用時間（準備・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	9:30 ～ 21:30	第1・3・5 金曜日 （祝休日の場合は開館） 及び 年末年始 （12/29～1/3）
	第2・4金曜日	9:30 ～ 18:00	
屋内プール	日・祝休日	9:00 ～ 21:00	
	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	
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	9:00 ～ 21:00	
	第2・4日曜日	9:00 ～ 18:00	
	第2・4金曜日	9:00 ～ 18:00	
	第1・3・5日曜日	9:00 ～ 18:00	
	祝休日		

※水泳ワンポイントアドバイスご希望の方は13時45分にプールサイドにお集まりください。
（希望者多数の場合は抽選になります。）
※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。
※ランニングコースのご利用は変更になる場合がありますのでご了承ください。

