ケヤキ8月号

令和7年 8月 1日
名東スポーツセンター発行
（施設だより）

毎日暑い日が続いていますね。紫外線は夏バテ3大要因の1つと言われています。
夏バテしないためには、食事、睡眠を十分に摂る事が大切です。、自身の体調管理をしっかり行い、
楽しい夏をお過ごしください！そのためには適度な運動も必要になりますので、名東SCのトレーニング室や
屋内プールのご利用をお待ちしております！！

今後の状況によっては開催の有無・時間に変更がある場合があります。詳しくは当センターへお問合せ下さい。

事業名	開催日（曜）	時間	対象	費用	受付等
初中級 エアロビクスレッスンタイム	8/20.27 （水）	18:50～19:45 （第2競技場）	中学生以上 ＊50名	300円/回	18:30～先着 1階窓口
水曜ナイトヨガ	8/20.27 （水）	19:55～20:50 （第2競技場）	中学生以上 ＊50名	300円/回	19:35～先着 （エアロLTとセットは18:30～） 1階窓口
ナイトヨガ☆リラックスタイム	8/9.16.30 （土）	19:00～20:15 （第2競技場）	中学生以上 ＊50名	300円/回	18:40～先着 1階窓口

《8月25日（月）スポーツフェスタin名東》

ZUMBA® （9時10分開始／10時15分開始）	8/25 （月）	9:10～10:00 10:15～11:05 （第2競技場）	一般 ＊50名	無料	8:50～先着（1F窓口） 9:55～先着（1F窓口）
のびらく健康「棒びくす®」	8/25 （月）	10:30～11:45 （軽運動室）	一般 ＊30名	無料	10:10～先着 1階窓口
フラダンス	8/25 （月）	13:45～14:45 （軽運動室）	一般 ＊30名	無料	13:25～先着 1階窓口
Let’s ボディメイク	8/25 （月）	19:20～20:20 （第2競技場）	中学生以上 ＊50名	無料	19:00～先着 1階窓口

8月25日（月）スポーツフェスタin名東

下記の講座申込受付中です！（窓口・電話にて予約受付します）定員になり次第締め切ります。

★飛べ！クラフト飛行機（第1競技場）
16:00～18:00　小学生とその保護者対象　先着20名　参加料100円

★スナッグゴルフ（第1競技場）
18:30～20:00　小学生とその保護者対象　先着20名　参加料300円

★女性のための護身術体験会（第2競技場）
13:30～15:00　一般女性　先着20名　参加無料

★パルクール体験会（第2競技場）
16:45～17:45　小学生以上　先着20名　参加料3000円

上記講座以外にも1Fロビーにてモルック・ボッチャ・TANO体験、血管年齢・体組成測定行っています。
是非名東スポーツセンターに遊びに来てください♪　フードドライブも行っています。
詳細は名東スポーツセンターHPをご覧ください。

名古屋市名東スポーツセンター
〒465－0067
名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12
Tel（052)705-4948　Fax（052)705-4952
【指定管理者】（公財）名古屋市教育スポーツ協会
https://www.nespa.or.jp/

BLOG配信中

※この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

≪お出かけは公共交通機関で！≫
駐車場は180台あります（30分以上有料）が、限りがあります。
なるべく公共交通機関でお越しください。
地下鉄東山線「本郷」から市バス「障害者スポーツセンター」下車徒歩5分
地下鉄鶴舞線「平針」から市バス「高針台中学」下車徒歩5分
「土・日・祝」は大会のため特に駐車場の混雑が予想されますのでご注意ください。