



ケヤキ11月号

令和7年 11月 1日
名東スポーツセンター発行

名東SCでは皆さまの「スポーツの秋」を応援しております。
トレーニングジム、屋内プールも是非ご利用下さい！
下記の事業は1回参加型なのでどなたでも参加できます！
お気軽にご利用下さい(*^_^*)／

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 エアロビクスレスタイム	11/5.19 (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	11/5.19 (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☆リラクスタイム	10/8.15.29. (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
♪気軽に楽しく水中エアロ♪ “脂肪燃焼タイム”	11/7.14.21.28 (金)	19:00~20:00 (屋内プール)	中学生以上20名	660円/回	18:40~先着 1階窓口 (時間外に遊泳される場合は別途入場料が必要です)
みんなのスポーツ (バドミントン・卓球・モルック・ポッチャ)	11/21 (金)	9:30~11:30 (第1競技場)	一般 * 70名	300円/回 (各自ラケット、ボール ご持参ください)	9:10~先着 1階窓口
水中ウォーキング&エクササイズ ワンポイントアドバイス	11/4.18(火)13:00~14:00 11/5.19(水)12:30~13:30	温水プール	プール利用者 1回10名程度	プール利用料金	開催時間から フリーコースプールサイド

《NESPA Day月曜日開催事業》

ZUMBA® (9時10分開始/10時15分開始)	11/10 (月)	9:10~10:00 10:15~11:05 (第2競技場)	一般 * 50名	400円/回	8:50~先着(1F窓口) 9:55~先着(1F窓口)
のびらく健康「棒びくす®」	11/10 (月)	10:30~11:45 (軽運動室)	一般 * 30名	400円/回	10:10~先着 1階窓口
フラダンス	11/10 (月)	13:45~14:45 (第1競技場)	一般 * 30名	400円/回	13:25~先着 1階窓口
卓球広場 (各自ラケット、ボールご持参ください)	11/10 (月)	12:30~14:30 (第1競技場)	一般 * 40名	300円/回	12:10~先着 1階窓口
Let's ボディメイク	11/10 (月)	19:20~20:20 (第1競技場)	中学生以上 * 50名	400円/回	19:00~先着 1階窓口

親子水泳&水泳ワンポイントアドバイス

【開催日】 11/6、13 木曜日
【実施施設】 屋内プール
【対象・時間】 10:30 ~ 11:00 (親子10組)
11:05 ~ 12:00 (一般20名)
【参加料】 プール利用料
【受付方法】 当日自由参加



『運動で楽しく健康づくり』

スポーツ科学の専門家による講義と簡単な実技を行います
【開催日】 12月3日、10日(水曜日)13:00~14:30
【定員】 20名(先着順)
【講師】 地域健康開発研究所所長 島岡 清 先生
【実施場所】 会議室
【受講料】 1,000円(全2回)

名古屋市名東スポーツセンター BLOG配信中

〒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



《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」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。

※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。