



ケヤキ2月号



令和8年 2月 1日
名東スポーツセンター発行

冬は体調不良になりやすいので、食事、適度な運動、十分な睡眠を取って楽しい冬をお過ごしください！
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(ハマハ)/
事業だけでなくトレーニング室やプールもございますので、ぜひご利用ください！

☆☆☆プールは親子ペア券も販売してますので是非ご利用下さい☆☆☆



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	2/4.18 (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	2/4.18 (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	2/14.28 (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”	2/6.13.20.27 (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
みんなのスポーツ (バドミントン・卓球・モルック・ポッチャ)	2/13.27 (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	2/3.17(火)13:00~14:00 2/4.18(水)11:00~12:00	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)	2/9 (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®」	2/9 (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	2/9 (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)	2/9 (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	2/9 (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

チャレンジ！車いすバスケットボール

【開催日】 2月23日 月曜日(祝日)

【時間】 9:30~14:30

【実施場所】 第1競技場

【対象】 小・中学生及び保護者

【参加料】 無料

【対象】 小・中学生及び保護者

【受付方法】 事務所窓口にて直接、または電話・FAXにて



スポーツ障害セミナー「膝と腰の痛み予防一歩き方、座り方を変えよう」

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

【開催日時】 3月5日、10日 16:00~17:00

【定員】 20名(先着順)

【講師】 清水 先生

【実施場所】 会議室/軽運動室

【受講料】 1,000円(全2回)

【申込方法】 事務所窓口にて直接、または電話・FAXにて



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

※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。