



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(^▽^)/
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おり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 エアロビクスレッスンタイム	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
		19:00～20:15 (第2競技場)			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	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
	2/4.18(水)11:00～12:00				

《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

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



※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