



まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の息吹が感じられるようになってきました。3月8日(日)、“名古屋ウィメンズマラソン”“名古屋シティマラソン”が開催され、多くのランナーが名古屋の街を走り抜けます。ランナーを見ているだけでみなさんも身体を動かしたくなると思います！ 身体を動かしたくなったら名東スポーツセンターのトレーニング室や競技場等をぜひご利用ください！ 温水プールはこの季節でも快適です(^_^) 皆様のご来館を心より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 エアロビクスレススタイム	3/4.18 (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	3/4.18 (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☆リラクスタイム	3/14.28 (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”	3/6.13 (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)	3/6.13 (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	3/3.17(火)13:00~14:00 3/4.18(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)	3/9.23 (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®」	3/9.23 (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	3/9.23 (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)	3/9 (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	3/9.23 (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

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 14:00~17:00
【定員】 20名(先着順)
【講師】 清水 先生/トレーニング室指導員
【実施場所】 会議室/軽運動室
【受講料】 1,000円(全2回)
【申込方法】 事務所窓口へ直接、または電話・FAXにて

ファミリー自然ウォーク&ボランティアパトロールIN猪高緑地

いたかの森で春の訪れを感じよう♪
【開催日時】 3月7日(土) 9:30~12:30
【定員】 20名(先着順)
【講師】 名東自然倶楽部
【実施場所】 猪高緑地
【受講料】 無料
【申込方法】 事務所窓口へ直接、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。