



# ケヤキ5月号

令和8年 5月 1日  
名東スポーツセンター発行

日に日に暖かさが増してきています。この時季は衣服との調節も難しいと思いますが、  
少しずつ暑さに慣れていき、夏に向けて体力づくり、体調管理に気を付けていきましょう！  
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。



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	5/13.20.27 (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	5/13.20.27 (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☆リラクスタイム	5/2.16.30 (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
♪気軽に楽しく水中エアロ♪ “脂肪燃焼タイム”	5/1.8.15.22.29 (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)	5/15.22.29 (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	5/19(火)13:00~14:00 5/20(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)	5/11.25 (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®」	5/11.25 (月)	10:30~11:45 (軽運動室)	一般 * 30名	400円/回	10:10~先着 1階窓口
初めてのフラダンス	5/11.25 (月)	12:30~13:30 (軽運動室)	一般 * 30名	400円/回	12:10~先着 1階窓口
フラダンス	5/11.25 (月)	13:45~14:45 (軽運動室)	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)	5/11.25 (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	5/11.25 (月)	19:20~20:20 (第2競技場)	中学生以上 * 50名	400円/回	19:00~先着 1階窓口

### 名東の日事業「体力測定会」

筋力や柔軟性、反応力など楽しみながら測定でき、  
また、結果をもとに健康・体力づくりのアドバイスも行います。

【開催日時】 5月9日

午前の部(10:00~12:00)受付は11:30まで  
午後の部(13:00~14:30)受付は14:00まで

【定員】 50名

【実施場所】 軽運動室

【参加料】 無料

【申込方法】 当日、軽運動室に直接、お申し込みください。  
※運動できる服装、屋内用シューズ、タオルをご持参ください。



### いたかの森 ノルディックウォーキング

スキーや登山などの時に使うストック(ポール)を持ちウォーキングを  
します。年齢や体力が気になる方やしっかり運動したい方におすす  
めです。

【開催日時】 5月11日 13:00~14:30

【定員】 20名(先着順)

【講師】 小野澤 広利 先生

【実施場所】 名東スポーツセンター及びいたかの森

【参加料】 500円

【申込方法】 事務所窓口にて直接、または電話・FAXにて  
お申し込みください。



### 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。