



# ケヤキ7月号

令和8年7月1日  
名東スポーツセンター発行

毎日暑い日が続いていますね。紫外線は夏バテ3大要因の1つと言われています。夏バテしないためには、食事、睡眠を十分に摂る事が大切です。自身の体調管理をしっかり行い、楽しい夏をお過ごしください！そのためには適度な運動も必要になりますので、名東SCのトレーニング室や屋内プールのご利用を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 エアロビクスレスタイム	7/1.8.15 (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	7/1.8.15 (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	7/11.8.25 (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”	7/3.10.17 (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)	7/3.10.17 (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	7/7(火)13:00~14:00 7/1.15(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)	7/13.27 (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®」	7/13.27 (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	7/13.27 (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	7/13.27 (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)	7/13.27 (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	7/13.27 (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

## 名古屋グランパスの チアダンス体験教室

名古屋グランパスのチアダンススクールのコーチが  
教えてくれるよ。可愛く、カッコよく踊ろう！  
当日は運動できる服装、屋内用シューズ、  
タオルなどをご持参ください。

【開催日時】 7/28(火)、29(水)、30(木)

年中~小1 (9:30~10:30)

小2~小6 (10:45~11:45)

【定員】 各30名

【実施場所】 軽運動室

【参加料金】 1230円(全3回)

【申込方法】 電子申請サービスまたは往復はがき

令和8年7月16日(木)必着締切



## 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  
ご注意ください。