



太閤だより8月号

名古屋市中村スポーツセンター 令和8年



避暑やすみスポット

1階ロビー

熱中症予防のために
誰でも利用可能な
「避暑やすみスポット
となっております！
お気軽に
ご利用ください！



給水スポット

1階事務所の横

マイボトルに無料で冷たい水をくむことが
できます！ご活用ください！



今月の レッスнтайм

【エアロビクス(スタンダード)】

開催日：5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

開催時間：9：30～10：30

定員：35名 対象：一般

受講料：300円

※1回ごとに気軽にご参加いただけます。



【エアロビクス(ストレッチ)】

開催日：5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

開催時間：10：45～11：45

定員：40名 対象：一般

受講料：300円

※1回ごとに気軽にご参加いただけます。



【月曜からエクササイズ!レッスнтайм】

開催日：24日(月)

開催時間：18：30～19：15

定員：30名 対象：一般

受講料：300円

※1回ごとに気軽にご参加いただけます。



ご案内

【トレーニング室ショートプログラム】

開催日：11日(火・祝)・25日(火)

開催時間：13：00～14：00

定員：10名

対象：一般

※ショートプログラムへの参加は
トレーニング室利用料金が必要です。



名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1

TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023

指定管理者 (公財) 名古屋市教育スポーツ協会

ホームページ <https://www.nespa.or.jp/>

