

オータムフェスタ 11/18(金)



アクア
ビクス
午前



卓球
夜間



スロー
エアロ
午後

3つのスポーツを
無料体験

11/12(土)から
電話・窓口にて先着順受付

令和4年11月18日(金)開催

午前 10:15 ~ 11:15

午後 13:30 ~ 14:30

夜間 18:00 ~ 21:00



アクアビクス
場所
[温水プール]

プールで音楽に合わせて、体を楽しく動かします。水圧に逆らって運動しますので、筋力・シェイプアップ効果も抜群。

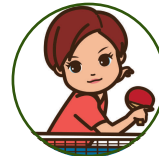
- 対象/プール利用者
- 定員/30名
- 参加費/無料
(但しプール利用料が必要)



スローエアロビク
場所
[軽運動室]

開く・伸ばす・ひねるの3つの要素を取り入れた、運動初心者の方でも楽しめるエクササイズです。

- 対象/一般(中学生を除く15歳以上の方)
- 定員/30名
- 参加費/無料
- 持ち物/室内専用シューズ



卓球
場所
[軽運動室]

気の合う仲間とゲームを楽しんだり、技術を磨く練習にとお好きなようにお時間をお使いください。

- 対象/一般
- 卓球台/18:00~90分×3台
19:30~90分×3台
- 参加費/無料

◆上記の教室は傷害補償制度に加入しておりますが、万一事故が起きた場合は応急処置を除き責任を負いかねますので、ケガのないようご注意ください。



名古屋市南陽プール
指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

052-303-2015

〒455-0855名古屋市港区藤前四丁目701番地

南陽プール

検索

