

施設
だより

飛龍 4月号

毎週
火曜

受付
開催時間の
30分前より

ピラティスレッスンタイム
18:30~19:30
すっきり爽快エアロレッス
ンタイム 19:45~20:45
定員 50名(中学生以上)
受講料 300円

第2・4
金曜

受付
当日プール
受付にて

プール「朝の体操」
10:00~10:30
定員 プールご利用のお客様
受講料 無料
(要プール入場料)

毎週
木曜

受付
当日プール
受付にて

プールホ・イントアド・バイ
第1・3・5木曜 10:30~12:00
第2・4木曜 14:30~16:00
定員 プールご利用のお客様
受講料 無料
(要プール入場料)

第2・4
金曜

受付
開催時間の
30分前より

朝活! ヨガ
レッスンタイム
9:30~10:30
定員 30名(中学生以上)
受講料 300円

第2・4
金曜

受付
開催時間の
30分前より

ビギナーヨガ
レッスンタイム
10:45~11:45
定員 30名(中学生以上)
受講料 300円

第2・4
金曜

受付
開催時間の
30分前より

週末リセットヨガストレッチ
レッスンタイム
19:00~20:00
定員 30名(中学生以上)
受講料 300円

☆今月開催の教室☆
〔已書講座〕

日時: 4/12(金) 10:30~11:30
会場: 中会議室
受講料: 200円
定員: 20名
受付: 当日10:00~中会議室にて先着順

★今月の休館日★
5(金)・19(金)

☆第1期定期スポーツ教室のご案内☆

小学生水泳・土(全15回)小学生30名 小学生水泳 I -月A・月B(全9回)小学生20名
小学生水泳 I -木A・木B(全9回)小学生20名
健康楽しくストレッチ I(全9回)50歳以上30名 健康ヨガ I(全9回)一般70名
アクアエクササイズ I(全10回)一般20名 シェイプアップヨガ I(全10回)一般30名
バレトン&おなかシェイプ I(全10回)一般30名
キッズ体操(全10回)年少~年長40名 ジュニア体操(全10回)小学1~3年生40名
ジュニア卓球(全10回)小学4年生~中学生40名
バウンドテニス(全6回)一般30名
受付: 4/1(月)~4/15(月)はがき又はインターネット(電子申請サービス)にてお申込み。

4月トレーニング室ショートプログラム(ランニングコース、駐車場混雑予想含む)

日	曜	朝の体操10:00~		ショートプログラム		ランニングコース				地下駐車場			
		会場	プログラム	各時間	定員10名	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
1	月					×	×	×	×	満	満	満	混
2	火			19:00~	*タクトレス プラクティス	×	×	×	○	満	満	満	混
3	水					×	×	×	×	混	混	混	
4	木			14:00~	タクトレス ベーシック	×	×	×	○	混	混	混	
5	金	休館日											
6	土					×	×	×	○	満	満	満	混
7	日					×	×	×	△	満	満	満	△
8	月	柔道場	ビデオ+オリジナル			○	○	○	×				混
9	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00~	タクトレス プラクティス	○	○	○	○				混
10	水	柔道場	ビデオ+オリジナル			○	○	○	×				
11	木			14:00~	タクトレス ベーシック	○	○	○	○				混
12	金			15:30~	やさしいヨガ	○	○	○	○				
13	土					×	×	×	×	満	満	満	満
14	日					×	×	×	△	満	満	満	満
15	月	柔道場	ビデオ+オリジナル			○	○	×	×				混
16	火			19:00~	タクトレス プラクティス	○	○	○	○	混	混		混
17	水	柔道場	ビデオ+オリジナル			○	○	○	×				混
18	木			14:00~	タクトレス ベーシック	○	○	○	○				
19	金	休館日											
20	土					×	×	×	×	満	満	満	満
21	日					×	×	×	△	満	満	満	△
22	月	柔道場	ビデオ+オリジナル			○	○	×	×				混
23	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00~	タクトレス プラクティス	×	○	○	○				混
24	水	柔道場	ビデオ+オリジナル			○	○	○	×				
25	木			14:00~	タクトレス ベーシック	○	×	×	○				
26	金			15:30~	やさしいヨガ	○	○	○	○				
27	土					×	×	×	○	満	満	満	混
28	日					×	×	×	△	満	満	満	満
29	月祝					×	×	×	△	満	満	満	△
30	火	柔道場	ビデオ+オリジナル	19:00~	タクトレス プラクティス	○	○	○	○				混

■表中の時間区分
午前/9:00~12:00 「○」は利用可能
午後1/12:00~15:00 「×」は利用不可
午後2/15:00~18:00
夜間/18:00~21:00

■ランニングコース
「○」は利用可能
「×」は利用不可

■地下駐車場
「満」は満車予想
「混」は混雑予想
「空白」は空いている予想

■柔道場開催の朝の体操は会場が変更となる場合がございます。柔道場前に1週間分の予定を掲出しておりますのでご確認お願い致します。
■令和6年3月20日現在の予定です。変更になる場合がございますので詳細はお問い合わせください。

*タクトレスって?・・・自重トレーニングと有酸素運動を合わせた独自のリズム体操です。

名古屋市露橋スポーツセンター 指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会

〒454-0022
名古屋市中川区露橋2丁目14番1号

施設のご利用・各種お問い合わせはこちらから!
TEL 052-362-4411

FAX 052-362-4431

