

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нта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

1日・29日はお休み

毎週
木曜

受付
当日プール
受付にて

プールコンパイントアドバイス

第1・3・5木曜 11:00～12:00

第2・4木曜 15:00～16:00

定員 プールご利用のお客様

参加料 無料

(要プール入場料)

17日はお休み

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

参加料 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！さわやかヨガ

レッスнта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нта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нта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☆

「己書講座」

日時：4/11(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～先着順

★今月の休館日★ 4(金)・18(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10回)小学生20名

☐小学生水泳 I -木A・木B(全10回)小学生20名

☐健康楽しくストレッチ I (全10回)50歳以上30名 ☐健康ヨガ I (全10回)一般70名

☐アクアエクササイズ I (全9回)一般14名

☐アクアエクササイズ I 託児付(全9回)一般6組(託児は1歳以上未就園児)

☐シェイプアップヨガ I (全9回)一般30名 ☐バレトン&おなかシェイプ I (全9回)一般30名

☐キッズ体操 I (全9回)年少～年長40名 ☐ジュニア体操 I (全9回)小学1～3年生40名

☐ジュニア卓球(全12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

☐ジュニアソフトテニス(全12回)小学3年生～中学生30名

受付：4/1(火)～4/15(火)はがき又はインターネット(電子申請サービス)にてお申し込み。

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

NESPA tsuyuhashi



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	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	×	×	×	○	満	満	満	混
2	水			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○	満	満	満	混
3	木				×	×	×	○	混	混	混	
4	金	休館日										
5	土				×	×	×	×	満	満	満	混
6	日				×	×	×	△	満	満	満	△
7	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×	満	満	満	満
8	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
9	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×	混	混	混	混
10	木				○	○	○	○				
11	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
12	土				×	×	×	○	満	満	満	満
13	日				×	×	×	△	満	満	満	満
14	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	○	混	混	混	混
15	火			19:00～ タクトレス プラクティス	○	○	○	○				混
16	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○	混	混	混	混
17	木				○	○	○	×				混
18	金	休館日										
19	土				×	×	×	×	満	満	満	満
20	日				×	×	×	△	満	満	満	△
21	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	○				混
22	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	混	混	混
23	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	○	○	○	×				
24	木				×	×	×	×				
25	金			14:00～ バラエティ体操	○	×	×	○				
26	土				×	×	×	×	満	満	満	満
27	日				×	×	×	△	満	満	満	混
28	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	×				混
29	火祝				×	×	×	△	混	混	混	△
30	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	○	×	○	○				

■表中の時間区分

午前/9:00～12:00
午後1/12:00～15:00
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中止となる場合がございます。ロビー掲示板に1週間分の予定を掲出しておりますのでご確認ください。

■令和7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組合わせた独自のリズム体操です。