

施設
だより

飛龍 6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нтайм
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

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)

第2・4
金曜

プール「朝の体操」
6月はお休み
NESPA Day
プール営業時間変更
12:00～20:30

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нтайм
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нтайм
10:45～11:45
定員 30名(中学生以上)
受講料 300円

第2・4
金曜

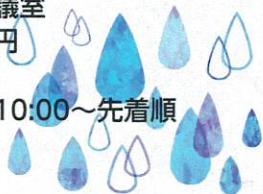
受付
開催時間の
30分前より

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

☆今月開催の講座☆

『己書講座』

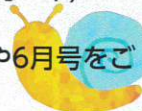
日時: 6/13(金) 10:30～11:30
会場: 中会議室
受講料: 200円
定員: 20名
受付: 当日10:00～先着順



☆来月受付開始の教室☆

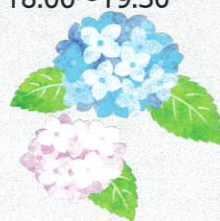
♪短期小学生水泳教室(小学1・2年生)
7/28・29・30・31(月～木)
♪短期小学生水泳教室(小学3～6年生)
8/4・5・6・7(月～木)

詳細はチラシ、広報なごや6月号をご
覧下さい。



☆今月開催の教室☆

「知的障害者対象バスケットボール教室」
日時: 6/27(金) 18:00～19:30
会場: 競技場
受講料: 無料
定員: 20名



★今月の休館日★
6(金)・20(金)

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

NESPA tsuyuhashi



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

6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	14:00～	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
1	日				×	×	×		満	満	満	
2	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	×	○	×				
3	火			19:00～*タクトレス プラクティス	○	×	○	○	混	混		
4	水			14:00～ タクトレス ベーシック	○	×	○	×				
5	木				×	×	○	○				
6	金	休館日										
7	土				×	×	×	○	満	満	満	混
8	日				×	×	×		満	満	満	満
9	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	×	○				満
10	火			19:00～ タクトレス プラクティス	×	×	×	○	混	混	混	
11	水			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○	混	混	混	
12	木				×	×	×	×				
13	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
14	土				×	○	○	○	満	満	満	
15	日				×	×	×		満	満	満	
16	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	×				
17	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	
18	水			14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	×				
19	木				×	×	×	○				
20	金	休館日										
21	土				×	×	×	×	満	満	満	満
22	日				×	×	×		満	満	満	満
23	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		×	×	○	○				混
24	火			19:00～ タクトレス プラクティス	×	×	×	○				
25	水	柔道場	ビデオ+オリジナル	14:00～ タクトレス ベーシック	×	×	×	○				
26	木				×	×	○	○				
27	金			14:00～ バラエティ体操	○	○	○	○				
28	土				×	○	×	○	混	混	混	混
29	日				×	×	×		満	満	満	
30	月	柔道場	ビデオ+オリジナル		○	○	○	○				

■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5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。