



山田西プール12月行事予定表



※下記時間帯は教室等のため1～3コース(25mプール)または幼児用プールを専用利用いたします。(幼児用プール専用利用時は一般の方もご利用いただけます)

日	月	火	水	木	金	土
12月の休場日 12、26、 29～31日 「NESPADay」 5,19日(月)は 営業します。 ※2階地域センターは お休みです。	名古屋市山田西プール 名古屋市西区長先町173番地 TEL : (052)503-5151 FAX : (052)503-5272 営業時間 : 午前10時～午後8時30分 (日曜・祝日は午後6時まで) 休 場 日 : 第2・4・5月曜日(祝日は営業)、 年末年始 指定管理者 : (公財)名古屋市教育スポーツ協会 http://www.nespa.or.jp/			1	2	3
				16:00～18:00 子供水泳(25m+幼児)	11:00～12:00 ワンポイントアドバイス	9:00～10:00 小学生サタデー水泳
				19:15～20:15 シェイプアップアクア		
4	5	6	7	8	9	10
開場時間 10:00～18:00	「NESPADay」 開場時間 10:00～20:30		10:00～11:30 水曜スイミング教室 * 11:30～12:30 ピラティス * 19:00～20:15 レディースヨガ	16:00～18:00 子供水泳(25m+幼児) 19:15～20:15 シェイプアップアクア ★レッスンタイム	11:00～12:00 ワンポイントアドバイス	9:00～10:00 小学生サタデー水泳
11	12	13	14	15	16	17
開場時間 10:00～18:00	休場日		10:00～11:30 水曜スイミング教室	16:00～18:00 子供水泳(25m+幼児) 19:15～20:15 シェイプアップアクア ★レッスンタイム	11:00～12:00 ワンポイントアドバイス	9:00～10:00 小学生サタデー水泳
18	19	20	21	22	23	24
開場時間 10:00～18:00	「NESPADay」 開場時間 10:00～20:30		10:00～11:30 水曜スイミング教室	16:00～18:00 子供水泳(25m+幼児) 19:15～20:15 シェイプアップアクア ★レッスンタイム	11:00～12:00 ワンポイントアドバイス	9:00～10:00 小学生サタデー水泳
25	26	27	28	29	30	31
開場時間 10:00～18:00	休場日			休場日	休場日	休場日

★ ワンポイントアドバイス → 予約不要、無料 (入場料のみ)

★ シェイプアップアクア★レッスンタイム → 予約不要
1回ごとにご参加いただけます。(裏面参照)

* ピラティス、レディースヨガは講習室の教室です。

* 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更となる場合があります。



山田西プール施設だより

★名古屋市国民健康保険にご加入の方★

ワンポイント アドバイス

(水泳&水中ウォーキング)

12/ 2, 9, 16, 23 (金)

11:00~12:00

予約不要★

入場料のみでOK!



保険証の提示で大人の回数券が割引に!

※回数券利用の有効期限なし

1世帯4冊まで購入できます。

11回券 ¥5,000→¥4,000

25回券 ¥10,000→¥9,000

割引は

~2/28

(火)まで



第3期 定期スポーツ教室 受講生募集中!



温水プール

◇アクアエクササイズ

(一部託児付)

1月10日~3月14日(火) 全10回

10:30~11:30

15歳以上(託児:1歳以上)

¥6,400(託児付:¥9,700)

◇ナイトスイミング

1月11日~3月15日(水) 全10回

19:00~20:00

中学生以上 ¥6,600

◇おやこで水あそび

1月12日~3月23日(木)

11:00~12:00 全10回

1~3歳児と保護者 ¥7,800

2/23は休講

◇シェイプアップアクア

1月12日~3月23日(木)

19:15~20:15 全10回

中学生以上 ¥6,400

2/23は休講



講習室

◆肩こり腰痛スッキリ! 棒びくす

1月18日~3月22日(水) 全10回

10:15~11:15

15歳以上 ¥5,100

◆姿勢改善ピラティス初級編

1月18日~3月22日(水) 全10回

11:30~12:30

15歳以上 ¥5,100

◆レディースヨガ

1月18日~3月22日(水) 全10回

19:00~20:15

15歳以上の女性 ¥5,100

締切&申込方法

12月 9日(金) 締め切り

*窓口 *往復はがき(12/9 必着)

*インターネット(名古屋市電子申請サービス)

※応募者多数の場合は、締切翌日13:00抽選となります。

定員に満たない場合は先着順で引き続き募集します。

シェイプアップ

★レススタイム★

1回ごとの受付で体験!ご参加いただけます月

12月 8、15、22 日 (木)

19:15~20:15

◆中学生以上 ¥640 (入場料込) ◆当日 教室開始 30分前より受付

。レッスнтаイム 12月は『お腹シェイプ』。



赤ちゃんの
水慣れにも◎

親子の楽しい
ひとときを
山田西プールで月

赤ちゃんを連れて温水プールへ行こう! ★プレゼントキャンペーン★

来場された赤ちゃんに、入場時『水遊び用パンツ』プレゼント!
水遊び用パンツがあれば、幼児用プールをご利用いただけます。♡♡♡♡♡

(プレゼントはなくなり次第終了です)

