

# あじさいだより

千種スポーツセンター

2019

5

月号

## 今月の Pick Up! イベント情報

### 第1期 スポーツ教室 追加募集のお知らせ

#### わんぱく ジュニア体操 I

【期間】

5月8日～7月10日

水曜日(全8回)

16:45～17:45



【対象】

小学1年生～小4年生



#### 健康体操 I

【期間】

5月11日～7月20日

土曜日(全10回)

10:30～11:30



【対象】

一般



#### 腰痛・肩こりに効く 簡単トレーニング

【期間】

5月8日～7月17日

水曜日(全10回)

13:00～14:00

【対象】

一般



各教室、若干名の空きがございます！参加ご希望の方は、受付窓口までお越しください。

### 1回参加型 スポーツ教室

#### 創美ヨガ I A・I B

定員：各30名  
時間：I A：19:30～20:30  
I B：20:00～21:00  
料金：1回 320円  
開催日時：5月8日・15日・22日  
水曜日  
対象：一般  
場所：軽運動室

#### 仕事帰りにエアロ I

定員：50名  
時間：19:30～20:30  
料金：1回 320円  
開催日時：5月7日・14日・21日  
火曜日  
対象：一般  
場所：第2競技場



#### ★～お申込みについて～★

- ①教室開始30分前より受付を開始致します。
- ②受付窓口にて受講料のお支払いをお願いいたします。
- ③教室開始5分前には会場にお越し下さい。  
※教室受付は、必ずご本人様が受付窓口にお越しください。

# トレーニング室 ショートレッスン



## 競技場大会・行事予定表

### Newレッスン

#### ～ストレッチポール～

開催日：木曜日（5月9日・16日・23日・30日）  
 定員：各10名（先着順）  
 時間：①13：10～13：30 ②14：10～14：30  
 場所：トレーニング室  
 内容：ストレッチポールを使って筋肉を緩めたり、  
 姿勢改善を目指します。  
 初めての方でも安心してご参加いただけます。

#### ～シェイプアップ～

開催日：水曜日（5月8日・15日・22日・29日）  
 定員：各10名（先着順）  
 時間：①13：10～13：30 ②14：10～14：30  
 場所：トレーニング室  
 内容：自体重やトレーニングツールを使用した筋カトレ  
 ニングを実施致します。これから運動を始めよう  
 としている方におススメのプログラムです。

### ●参加申込み方法●

- ①ショートレッスン開始10分前よりトレーニング室内にて整理券を配布致します。
- ②ショートレッスン開始時間になりましたら、ストレッチエリアにお集まりください。

※ショートレッスンはトレーニング室内の料金で参加いただけます。その他、別日もショートレッスンを開催しておりますので詳しくは、トレーニング室までお越しください。

日	曜日	ランニングコース				競技場大会・行事【予定参加人数】	駐車場 満車予想
		午前	午後1	午後2	夜間		
1	水	0	0	0			9時～18時 (18時閉館)
2	木	X	X	X		バスケットボール【200】	9時～18時 (18時閉館)
3	金	0	X	X			9時～18時 (18時閉館)
4	土	0	0	0			9時～18時 (18時閉館)
5	日	0	0	0			9時～18時 (18時閉館)
6	月	0	0	0			9時～18時 (18時閉館)
7	火	0	X	X	X	ジュニアバスケットボールスクール【100】	
8	水	0	0	X	X	ジュニアバスケットボールスクール【100】	
9	木	0	0	0	X		
10	金						
11	土	X	X	X	X	高校総体剣道名北支部予選【1000】	9時～18時
12	日	X	X	X	X	高校総体剣道名北支部予選【1000】	9時～18時
13	月	0	0	0	0		
14	火	X	X	X	X		
15	水	X	X	X	X		
16	木	X	X	X	X		
17	金						
18	土	X	X	X	X	中学生卓球普及大会名古屋地区大会【1115】	9時～18時
19	日	X	X	X		第33回 日本拳法愛知県民大会【1410】	9時～18時
20	月	0	0	0	0		
21	火	X	X	X	X		
22	水	X	X	X	X		
23	木	X	X	X	X		
24	金						
25	土	0	0	0	X	ジュニア特別講習会【200】	9時～18時
26	日	X	X	X	0	第44回 春季トーナメント バスケットボール大会【350】	9時～18時
27	月	X	X	0	0	ビーチボール大会【265】	9時～12時
28	火	X	X	X	X		
29	水	X	X	X	X		
30	木	X	X	X	X		
31	金						



### ゴールデンウィーク期間 トレーニング室・温水プール営業案内

月	日	曜日	開館時間	
4月	26	金	休館日	
	27	土	通常営業	
	28	日	10:00	～ 18:00
	29	月	10:00	～ 18:00
	30	火	10:00	～ 18:00
5月	1	水	10:00	～ 18:00
	2	木	10:00	～ 18:00
	3	金	10:00	～ 18:00
	4	土	10:00	～ 18:00
	5	日	10:00	～ 18:00
	6	月	10:00	～ 18:00
	7	火	通常営業	

※5月7日(火)以降は通常通りの営業となります。

上記の通り営業いたしますので、お間違いの無いようご確認くださいませ。

※午前:9時～12時 午後1:12時～15時 午後2:15時～18時 夜間:18時～21時  
 ※満車予想は大会・行事の参加人数から予測したもので、状況により変わることがありますのでご了承ください。

