



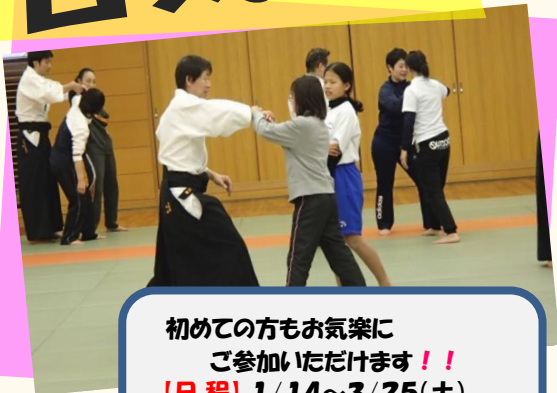
今月のPickUp! イベント

第3期 スポーツ教室 始まりました!!

令和5年1月から、第3期スポーツ教室が始まりました(◡̈°◡̈°)
まだ空いている教室がありますのでご紹介いたします★

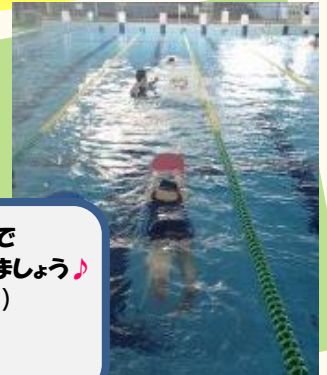


合気道



初めての方もお気軽に
ご参加いただけます!!
【日程】1/14~3/25(土)
【時間】13:00~14:30
【対象】小学生以上

チャレンジ水泳



初心者の方から上級者の方まで
レベルアップをめざして頑張りましょう♪
【日程】1/13~3/17(金)
【時間】13:00~14:00
【対象】一般

火曜・木曜 小学生水泳4~6年生



水慣れから泳ぎの基礎を
指導します
【日程】火曜 1/10~3/14
木曜 1/12~3/23
【時間】18:00~19:00
【対象】小学4~6年生

バレトン (託児付き)



バレエ動作を中心に女性らしい
Bodyを作るプログラムです★
【日程】1/12~3/23(木)
【時間】15:10~16:00
【対象】一般

他にも空いている教室がございます。

空き人数や詳細につきましては施設までお問い合わせ下さい★

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催中止となる場合がございます。予めご了承ください。



In Body

～体組成測定会～



からだの各部位の
筋肉量・脂肪量が簡単に
計測できます！！



測定結果用紙をお渡します！

- ◎理想的な体のために
【適正体重・調整すべき筋肉・脂肪】
 - ◎フィットネススコア
【筋肉量と脂肪量を数値化したもの】
 - ◎栄養評価
【タンパク質・ミネラル・脂肪量・むくみ】
- 上記のことを知ることができます！！
気になるあなたはチェックしましょう！

日程

1月 27日(金)	13:00～15:00
1月 29日(日)	13:00～15:00
1月 31日(火)	13:00～15:00
2月 1日(水)	10:00～12:00
2月 2日(木)	10:00～12:00

場所 1階 ロビー

金額 100円(税込) / 1回
※独自券ポイント:100P 利用可

定員 定員はございませんので、
時間内にご参加ください！

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催中止となる場合がございます。予めご了承ください。

ヘルスアップ助成事業期間中

「名古屋市国民健康保険」で
市営温水プール回数券がお買い得に…!!

購入助成期間 令和5年2月28日(火)まで
(ただし、対象施設の休館日は除く)

大人用回数券 11枚つづり / ¥ 5,000 → ¥4,000
25枚つづり / ¥10,000 → ¥9,000

↓こちらです↓



【対象者】名古屋市国民健康保険の加入

※資格証明書が発行されている方は対象となりません

- 購入時に保険証を窓口にご提示ください
利用カードを発行いたします
- 購入補助は一世帯につき4冊までとなります

