



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6年1月から、第3期スポーツ教室が始まりました(●^o^●)
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】1/13~3/16(土)
【時間】13:00~14:30

親子deハッピー 水遊び



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】1/9~3/12(火)
【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 1/9~3/12
木曜 1/11~3/14
【時間】18:00~19:00
【対象】小学4~6年生

小学生体操



体操で基礎体力の向上・協調性を
補う運動などをおこないます★
【日程】1/12~3/22(金)
【時間】18:00~19:00
【対象】小学1~3年生

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★



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！！



- ◎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♪



測定結果用紙をお渡しします！

日程	
2月2日(金)	10:00～12:00
2月3日(土)	15:00～17:00
2月6日(火)	13:00～15:00
2月7日(水)	10:00～12:00 15:00～17:00

場所	1階 ロビー
金額	100円(税込)/1回 ※JPNアフリ、フロンズ会員以上の方は クーポン(1/30配布)で参加できます
定員	定員はございませんので、 時間内にご参加ください♪



★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6年2月29日(木)まで

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者

- ◎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

