

2026年6月

プロジェクトワークアウト

(タイムスケジュール)

【問合せ先】 名古屋市体育館 TEL : 052-872-6655 (指定管理者 : シンコースポーツ株式会社)

利用可能日カレンダー

Calendar table for June 2026 showing days of the week and dates. Days 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 are highlighted in pink, indicating unavailability.

利用不可

祝日(18時閉館)

18時閉館

※休館日: 第1・3・5 月曜日(祝日を除く)

※大会・イベントの都合上、休館日以外も利用できない日があります。

※車で来館される方へのご案内(2024年1月より変更)

→駐車場満車(45台)の可能性あり(大会、イベントあり)
事前に駐車スペースの確保はできません、予めご了承下さい。

Table with 2 columns: Program Name/Intensity and Description. Programs include スローストレッチ, シンキングヨガ, コアコントロール, and ビートボックス.

※すべてのプログラムにおいて、通常プログラム(ヨガ、コアトレ、ビート...30分程度)の後に、5分間映像停止の休憩を挟み、ストレッチのプログラム(15分程度)があります。ストレッチはご自身の必要に応じて実施してください。

※毎月プログラム内容は変更していますが、新しいプログラムは、ヨガ3ヶ月おき、コアトレとビートは6ヶ月おきにしか提供されないため、既存のプログラムを入れ替えて設定しています。

【定員】 4名 (ビートボックスは3名まで)

Large table showing the schedule for each day of the week (月曜日 to 日曜日) across various time slots from 10:00 to 20:00. Activities include Yoga & Stretching, Beatboxing & Stretching, and Core & Stretching.