



名古屋市体育館 2025年度 第3期 定期教室



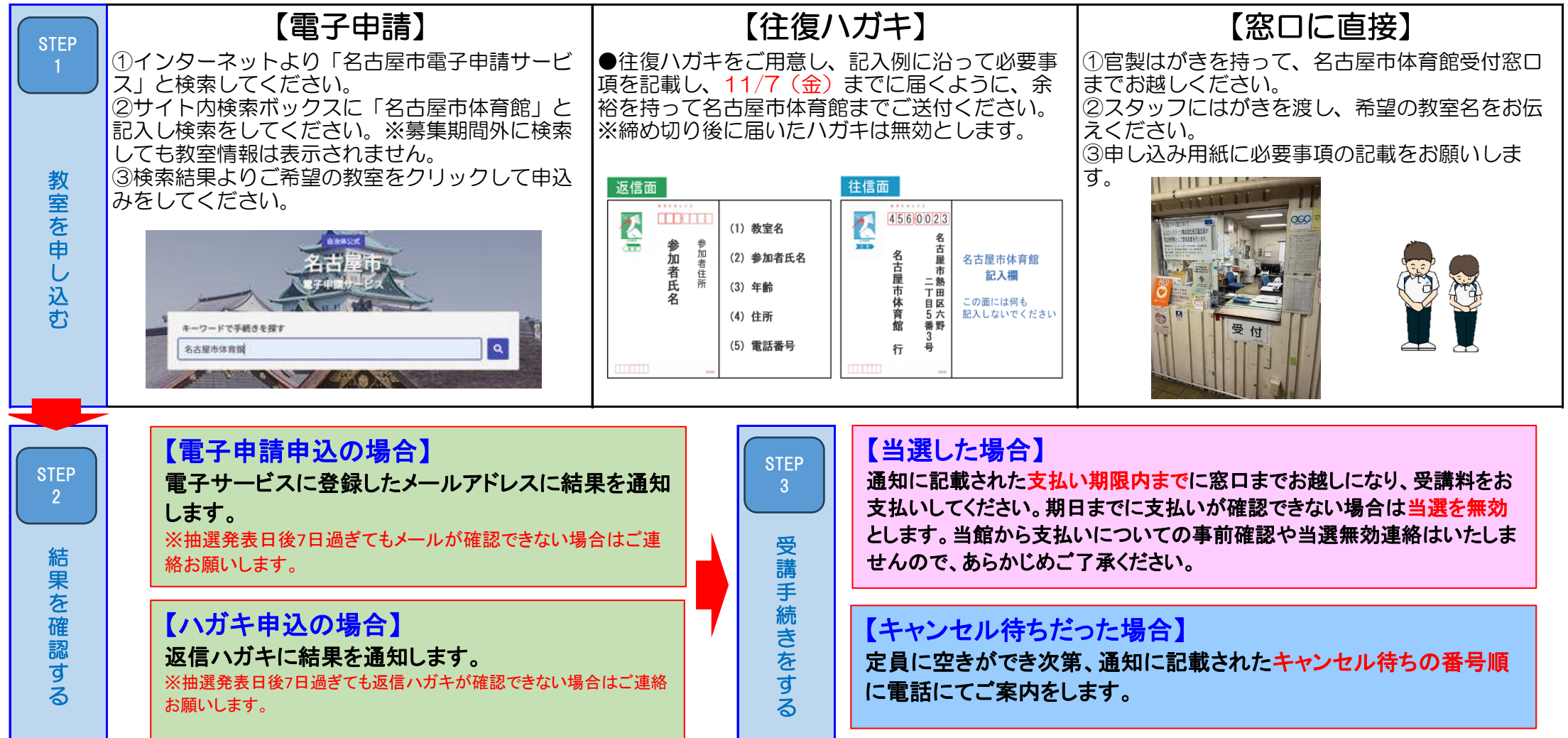
募集期間	10月11日（土）～11月7日（金）	抽選日	11月8日（土）	抽選発表日	11月9日（日）	当選者支払期日	11月25日（火）
------	--------------------	-----	----------	-------	----------	---------	-----------

教室名	ピラティス	健康体操	ボッチャ	キッズダンスA・B	テニス	ヨガ
内 容	体の柔軟性を高めながらインナーマッスルや体幹を鍛えるエクササイズです。	中高年の方々を対象に健康増進を目的とした運動やリズム体操を行います。	ジャックボール（白いボール）にカラーボール（赤・青）を投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。	年中さんから小学生を対象に楽しくダンスの基礎を学びます。	初心者～初級者を対象とした教室です。2つのクラスに分かれてレベルにあった指導を行います。	精神的なリラクゼーションと柔軟性のある身体づくりを基本にヨガを学びます。
回 数	全10回	全10回	全5回	全10回	全10回	全10回
曜 日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時 間	12：30～13：30	13：45～14：45	16：30～17：30	A 16：00～16：50 B 17：00～17：50	9：45～11：45	12：30～13：30
対 象	15歳以上（中学生を除く）	15歳以上（中学生を除く）	小学生以上	A 年中～年長 B 小学1年～3年 ※参加経験のある高学年も申込可能	15歳以上（中学生を除く）	15歳以上（中学生を除く）
定 員	60名	50名	15名	A 20名 B 20名	50名	60名
受 講 料	3,900円	3,900円	無料	6,500円	6,500円	3,900円
講 師	弊社インストラクター	(有)アクアブルーオヴティ	弊社インストラクター	ホーミーダンススタジオ	東海・愛知テニス協会	(有)アクアブルーオヴティ
日 程	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
	1/6 1/13 1/20 1/27 2/3	1/6 1/13 1/20 1/27 2/3	1/6 1/13 1/20 1/27 2/3	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5	1/9 1/16 1/23 1/30 2/6
	⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
	2/10 2/17 2/24 3/3 3/10	2/10 2/17 2/24 3/3 3/10	2/10 2/17 2/24 3/3 3/10	2/18 2/25 3/4 3/11 3/18	2/12 2/19 2/26 3/5 3/12	2/13 2/20 2/27 3/6 3/13
持ち物など	・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・ヨガマット	・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・ヨガマット ・室内用シューズ	・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・室内用シューズ	・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・室内用シューズ	・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・室内用シューズ ・ラケット	・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・ヨガマット
備考	ヨガマット貸出あり	ヨガマット貸出あり			ラケット貸出あり	ヨガマット貸出あり

※会場・講師・日程は都合により変更する場合があります。名古屋市に災害警報が発令された場合は教室を中止または振替をする場合があります。

★申込方法などは裏面をご確認ください。

●教室お申込みの流れ●



- 追加申込…申込締め切り後でも定員に空きがある教室は追加申込が可能です。お電話にてお問合せください。
- 重複申込…不正とみなし申込を無効とします。
- 権利譲渡…教室参加者は申込者本人に限るため、家族間・友人間などでの譲渡は禁止です。
- 個人情報…申込時に得た個人情報は教室運営以外には使用しません。

名古屋市体育館 指定管理者：シンコースポーツ株式会社
 〒456-0023 名古屋市熱田区六野2-5-3 Tel.052-872-6655
 ◆開館時間…9時～21時（第2・4月曜日、祝日は18時まで）
 ◆休館日…第1・3・5月曜日、年末年始（12/29～1/3）