



名古屋市体育館 2025年度 第2期 定期教室



募集期間	7月11日（金）～8月8日（金）	抽選日	8月9日（土）	抽選発表日	8月10日（日）	当選者支払期日	8月26日（火）
------	------------------	-----	---------	-------	----------	---------	----------

教室名	ピラティス	健康体操	キッズダンスA・B	テニス	親子であそぼう	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。	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。	音楽に合わせて一緒に体操したり、身近なものを使って親子で遊びます。	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10回	全10回	全10回	全10回
曜 日	火曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	金曜日
時 間	12：30～13：30	13：45～14：45	A 16：00～16：50 B 17：00～17：50	9：45～11：45	10：00～11：30	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）	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）	親子（未就学児まで）	15歳以上（中学生を除く）
定 員	60名	50名	A 20名 B 20名	50名	40組 80名	60名
受 講 料	3,900円	3,900円	6,500円	6,500円	3,900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	ホーミーダンススタジオ	東海・愛知テニス協会	NPO法人 アイディアC体創協会	(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
	9/16 9/30 10/7 10/28 11/4	9/16 9/30 10/7 10/28 11/4	9/17 9/24 10/1 10/8 10/15	9/18 10/2 10/9 10/16 10/23	9/19 9/26 10/3 10/10 10/24	9/19 9/26 10/3 10/10 10/24
	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
	11/18 11/25 12/2 12/9 12/16	11/18 11/25 12/2 12/9 12/16	10/22 10/29 11/5 11/12 11/19	10/30 11/6 11/13 11/20 11/27	11/7 11/14 11/28 12/5 12/12	11/7 11/14 11/28 12/5 12/12
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 ・ラケット	・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・靴下・裸足での参加	・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	ひよか・はぐみん掲示で10%OFF 子ども1名まで追加可（1,950円）	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●

