

2026年7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 July 2026 showing days of the week and dates from 29 to 27.

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. Includes programs like 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 by time slot (10:00 to 20:00) and day of the week, with program names and durations.