

2025年12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						
	2025	年	12	月		
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

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。

スローストレッチ（15分程度） 運動強度：★☆☆	初心者向けのゆったりとしたストレッチ。筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防や疲労回復効果が期待できます。
シンキングヨガ（30分程度） 運動強度：★★☆	シンプルで流れのあるヨガで構成。自分自身の呼吸に意識を向け、自律神経の乱れや体のバランスを整えながら動いていきます。
コアコントロール（30分程度） 運動強度：★★☆	バレエの動きを取り入れたストレッチとコンデショニング。流れる動作から柔軟性、体幹を意識したバランス感覚を身につけます。
ビートボックス（30分程度） 運動強度：★★★	ボクシングの動きをベースに格闘技の要素をプラスした高強度エクササイズ。有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ全身の筋肉を使います。

※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）							
時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)	ビートボックス&ストレッチ (10:00~10:50)	コア&ストレッチ (10:00~10:50)	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)	ビートボックス&ストレッチ (10:00~10:50)	コア&ストレッチ (10:00~10:50)	ヨガ&ストレッチ (10:00~10:50)
11:00	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)	コア&ストレッチ (11:00~11:50)	ヨガ&ストレッチ (11:00~11:50)	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)	コア&ストレッチ (11:00~11:50)	ヨガ&ストレッチ (11:00~11:50)	ビートボックス&ストレッチ (11:00~11:50)
12:00	コア&ストレッチ (12:00~12:50)	ヨガ&ストレッチ (12:00~12:50)	ビートボックス&ストレッチ (12:00~12:50)	コア&ストレッチ (12:00~12:50)	ヨガ&ストレッチ (12:00~12:50)	ビートボックス&ストレッチ (12:00~12:50)	コア&ストレッチ (12:00~12:50)
13:00	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)	ビートボックス&ストレッチ (13:00~13:50)	コア&ストレッチ (13:00~13:50)	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)	ビートボックス&ストレッチ (13:00~13:50)	コア&ストレッチ (13:00~13:50)	ヨガ&ストレッチ (13:00~13:50)
14:00	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)	コア&ストレッチ (14:00~14:50)	ヨガ&ストレッチ (14:00~14:50)	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)	コア&ストレッチ (14:00~14:50)	ヨガ&ストレッチ (14:00~14:50)	ビートボックス&ストレッチ (14:00~14:50)
15:00	コア&ストレッチ (15:00~15:50)	ヨガ&ストレッチ (15:00~15:50)	ビートボックス&ストレッチ (15:00~15:50)	コア&ストレッチ (15:00~15:50)	ヨガ&ストレッチ (15:00~15:50)	ビートボックス&ストレッチ (15:00~15:50)	コア&ストレッチ (15:00~15:50)
16:00	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)	ビートボックス&ストレッチ (16:00~16:50)	コア&ストレッチ (16:00~16:50)	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)	ビートボックス&ストレッチ (16:00~16:50)	コア&ストレッチ (16:00~16:50)	ヨガ&ストレッチ (16:00~16:50)
17:00	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)	コア&ストレッチ (17:00~17:50)	ヨガ&ストレッチ (17:00~17:50)	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)	コア&ストレッチ (17:00~17:50)	ヨガ&ストレッチ (17:00~17:50)	ビートボックス&ストレッチ (17:00~17:50)
18:00		コア&ストレッチ (18:00~18:50)	ビートボックス&ストレッチ (18:00~18:50)	コア&ストレッチ (18:00~18:50)	ビートボックス&ストレッチ (18:00~18:50)	ビートボックス&ストレッチ (18:00~18:50)	
19:00		ビートボックス&ストレッチ (19:00~19:50)	コア&ストレッチ (19:00~19:50)	コア&ストレッチ (19:00~19:50)	ビートボックス&ストレッチ (19:00~19:50)	コア&ストレッチ (19:00~19:50)	
20:00		コア&ストレッチ (20:00~20:50)	ビートボックス&ストレッチ (20:00~20:50)	ビートボックス&ストレッチ (20:00~20:50)	コア&ストレッチ (20:00~20:50)	ビートボックス&ストレッチ (20:00~20:50)	

名古屋市体育館 プロジェクションワークアウト

プロジェクターにより映し出された映像空間で行うフィットネスプログラム。映像により壁全面に広がるイメージが脳と身体に働きかけ、五感を刺激しフィットネス効果をより大きくすることが期待できます。運動を始めてみたい方、定期的に運動習慣をつけたい方、色んな方のちょっとした時間に名古屋市体育館で運動して心身ともにリフレッシュしましょう！



※支払方法・休会・退会の内容を一部変更（2025.1.1より変更）

【月額会員で使いたい放題】	【無料券・回数券で利用する】	【毎回単発で利用する】
空き箇所は月に何回でも利用可能です。別プログラムのラウンドフィットネスも無料で利用できます。 【月額料金】3,278円（税込） 【支払い方法】 ①口座振替（引落日は毎月27日）※入会月無料 入会例：11/1～30までに入会した場合 11月分無料、12月分は申込時に現金払い、1月分より口座振替（1/27引落し） 【休会・退会】 休会・退会したい月の前月10日までに窓口にて手続きをして下さい。 （退会したい月の27日引落しから停止） ②窓口現金払い※入会月から月額料金発生（日割り支払い不可） 毎月、利用初回日に月額料金を支払い 【休会・退会】 利用が無い月は月額料金は発生しませんが、会員管理の為、休会・退会したい月の前月中までに窓口にて手続きをして下さい。	プロジェクションワークアウトのみ利用できます。回数制限はありませんが、空き箇所を利用可能です。 【無料券】 初めて利用する方に無料で配布している5回無料券です。窓口で申し出ていただければお渡しします。 （1人1配布まで） 【回数券】2,800円（5回分）（税込） 定期教室の合間など、好きな時に利用できる5回券です。窓口で申し出ていただければ販売致します。 ※回数券の再発行、払い戻しはできません。 ※有効期限はありません。 ※プロジェクションワークアウトを廃止した場合の券の払い戻しはできません。 <div>支払方法に回数券が増えました！</div>	プロジェクションワークアウトのみ利用できます。気が向いた時に空き箇所を利用可能です。 【単発料金】700円（税込） 利用時に毎回、窓口にてお支払いください。 

※ご利用にあたってのお願い

プログラムごとに定員を設定している為、窓口・電話にて予約をしてご利用ください。

（予約なしでも定員に空きがあればご利用可能です。）

ご利用の際は毎回、健康状態等を確認する為「申込書兼同意書」を記入していただきます。

プロジェクションワークアウトはこちらの都合で廃止する場合があります。予めご了承ください。

問い合わせ先：名古屋市体育館（指定管理者：シンコースポーツ株式会社） TEL:052-872-6655