あなたにぴったりの教室でチャレンジしてみませんか?

【第1期(5~7月)定期教室】

曜日	教室・講座名	開講期間	回数	開講時間	対象	定員	内容	受講料
月曜日	成人水泳Ⅰ 初・中級	5/12~7/14	10	11:00~12:00	一般(中学生以上)	20名	初級はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級は平泳ぎ・バタフライ習得とクロール・背泳ぎの技術向上を目標に練習します。	7,500円
	キッズスイムⅠ			15:30~16:30	年少・年中・年長	30名	水慣れ~4泳法まで個々の泳力に合わせてグループ分けをし、楽しみながら水泳の基礎を習得していきます。	7,800円
	キッズジュニアスイムⅠ			16:30~17:30	年長~小学生	40名		
	ジュニアスイムⅠ			17:30~18:30	小学生	45名		
	ナイトヨガ			19:45~20:45	一般(中学生以上)	40名	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。	6,000円
	大人のフットサル			19:45~20:45		30名	室内で行うフットサル教室です。基礎から実践まで、チームスポーツを楽しみましょう。幅広い年齢層の方が一緒に行ってます。	6,500円
火曜日	テニス教室	5/13~7/15	10	9:45~11:45	一般(中学生以上)	45名	室内で行うテニス教室です。初心者~上級者まで楽しく上達を目指します。貸出用ラケットもありますので初めての方も気軽にご参加ください!	7,000円
	キッズ体操ⅠA 年少		9	15:10~16:00	年少	25名	運動が苦手なお子様も楽しみながら基礎体力・柔軟性・瞬発力の向上を目指していきます。マット・跳び箱・鉄棒などを使用します。	5,850円
	キッズ体操ⅠB 年中・長			16:00~17:00	年中・年長	35名		
	ジュニア体操Ⅰ			17:00~18:00	小学生	40名		
水曜日	成人水泳Ⅱ 初・中級	5/7~7/16	10	11:00~12:00	一般(中学生以上)	20名	初級はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級は平泳ぎ・バタフライ習得とクロール・背泳ぎの技術向上を目標に練習します。	7,500円
	アクアビクスⅠ(水)			13:00~13:45		30名	音楽に合わせて水の特性を活かしながら有酸素運動をしていきます。楽しくシェイプアップしていきましょう。	6,000円
	水中トレーニング			14:00~15:00			水の特性を活かしながら水中歩行やトレーニングを行います。足腰に不安を感じている方でも気軽にご参加いただける内容です。	
	キッズスイムⅡ			15:30~16:30	年少・年中・年長		水慣れ~4泳法まで個々の泳力に合わせてグループ分けをし、楽しみながら水泳の基礎を習得していきます。	7,800円
	キッズジュニアスイムⅡ			16:30~17:30	年長~小学生	40名		
	ジュニアスイムⅡ			17:30~18:30	小学生	45名		
	成人水泳中・上級			19:00~20:00	一般(中学生以上)	20名	中級は平泳ぎ・バタフライ習得とクロール・背泳ぎの技術向上を目標に練習し、上級は4泳法の技術向上を目標に練習します。	7,500円
木曜日	アクアビクスⅡ(木)	5/8~7/17	10	11:00~11:45	一般(中学生以上)	30名	音楽に合わせて水の特性を活かしながら有酸素運動をしていきます。楽しくシェイプアップしていきましょう。	6,000円
	キッズ体操ⅡA 年少			15:10~16:00	年少	25名	運動が苦手なお子様も楽しみながら基礎体力・柔軟性・瞬発力の向上を目指していきます。マット・跳び箱・鉄棒などを使用します。	6,500円
	キッズ体操ⅡB 年中・長			16:00~17:00	年中・年長	35名		
	ジュニア体操Ⅱ			17:00~18:00	小学生	40名		
	ナイトアクア			19:30~20:15	一般(中学生以上)	30名	音楽に合わせて水の特性を活かしながら有酸素運動をしていきます。楽しくシェイプアップしていきましょう。	6,000円
金曜日	親子水泳	5/9~7/18	10	11:30~12:30	満1歳~3歳のお子様とその保護者	15組	親子で一緒に楽しみながら水慣れを中心に練習を行います。初めて水泳教室に参加するお子様やまだ1人で参加するには不安があるお子様にぴったりです。	7,500円
土曜日	ジュニアドッジボール教室	5/10~7/12	10	9:30~11:30	小学生	60名	ボールの投げ方や取り方、ルールの基礎を習得することを目的としています。初めての方も大歓迎!!	6,500円
	弓道教室		10	13:00~15:00	一般(高校生以上)中学生	25名	初心者向けの弓道教室です。弓道具の貸し出しもございますので安心してご参加ください。※第1期のみ開催(5月~7月)	5,200円

※開講日程は、施設や講師の都合により変更する場合があります。 ※教室によっては道具、教材等をご準備いただく場合があります。

目的やレベルに合ったレッスンで、豊かなスポーツライフをサポートします。

【自主事業教室】

開講中!!

第1期(4月~6月)定期教室

曜日	教室・講座名	開講期間	回数	時間	対象	定員	内容	受講料
金曜日	ゆったりヨガ	4/11~6/27	10	9:30~10:30	一般(中学生以上)	50名	初心者向けのヨガ教室です。基本的なポーズや呼吸法を中心に行います。	6,500円
	健康ヨガ			10:45~11:45			心と身体の調和を図ります。暑い夏にはしっかりと汗をかき、寒い冬には風邪をひきにくい健康な身体作りを目指します。中級者向けです。	
	健康体操			9:30~10:30		40名	身体のためにメンテナンス!ストレッチやバランス体操で怪我をしにくい身体作りを始めましょう。	
	ピラティス			13:00~14:00		50名	呼吸法を中心に行う体幹トレーニングです。しなやかな身体作りを目指します。肩こりや腰痛予防にも効果的です。	
	やさしいヨガ			14:15~15:15		40名	自律神経の働きを整え、身体のバランスを整える効果があります。呼吸法と基本的なポーズを中心に行います。	
	サッカー教室			15:45~17:00	年長~小学4年生	30名	サッカーの競技能力だけでなく、チームプレーを通じて社会性・協調性を育むことを目的としています。未経験のお子様も大歓迎です!	7,800円
	ナイトヨガ			19:30~20:30	一般(中学生以上)	40名	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。	6,500円
	成人水泳Ⅲ 初・中級			10:15~11:15		20名	初級はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級は平泳ぎ・バタフライ習得とクロール・背泳ぎの技術向上を目標に練習します。	7,500円

※自主事業教室の第1期定期教室のお申込みは新規の方は3/15(土)から直接、窓口でお申込みください。継続の方が優先のため、満員の場合がございます。※定員に空きがある場合は途中からご参加いただけます。空き確認は総合受付までご連絡ください。

開講!!

月額制教室

曜日	教室・講座名	開講期間	回数	時間	対象	定員	内容	受講料
金曜日	トランポリン	R7/4/11~R8/3/27	年46回	16:00~17:00	小学生	10名	空中感覚や空中動作を楽しみながら体幹やバランス感覚を養います。2ヶ月(奇数月)に1回テストを行います。	6,600円/月
	キッズスイミングスクール			15:30~16:30	年少・年中・年長	30名	全く泳げない子から4泳法習得を目指す子まで級認定基準に則り楽しく水に親しみながら習得していきます。2ヶ月(奇数月)に1回進級テストを行います。	
	キッズ・ジュニアスイミングスクールA			16:30~17:30	年長~小学生	40名		
	ジュニアスイミングスクール			17:30~18:30	小学生			
土曜日	キッズ・ジュニアスイミングスクールB	R7/4/12~R8/3/28	年46回	8:45~ 9:45	年長~小学生	40名		6,600円/月

※自主事業教室の来年度月額制教室のお申込みは新規の方は3/15(土)から直接、窓口でお申込みください。継続の方が優先のため、満員の場合がございます。
※定員に空きがある場合は途中からご参加いただけます。空き確認は総合受付までご連絡ください。

スイミングスクールの級認定制度について

月額制教室のスイミングスクールではお子様の個々に合った指導を行うため、現段階での泳力をチェックし、独自の級認定制度を導入いたします。級認定はお子様が4泳法を泳げるようになるまでの過程・到達基準であり、優劣を決めるものではございませんのでご安心ください。

級認定基準表

※指定のスイミングキャップ(660円)の購入をお願いいたします。

級	認定内容	級	認定内容	級	認定内容
20級	顔つけ3秒の習得	13級	クロール12.5m(呼吸有り)の習得	6級	バタフライ25mの習得
19級	潜り5秒の習得	12級	クロール25mの習得	5級	クロール50mの習得
18級	伏し浮き5秒の習得	11級	背泳ぎキック12.5mの習得	4級	背泳ぎ50mの習得
17級	けのび4m、背浮き3秒の習得	10級	背泳ぎ25mの習得	3級	平泳ぎ50mの習得
16級	バタ足12.5m(腹上げビート板有り)の習得	9級	平泳ぎキック12.5mの習得	2級	バタフライ50mの習得
15級	グライドキック5mの習得	8級	平泳ぎ25mの習得	1級	個人メドレー100mの習得
14級	面かぶりクロール7mの習得	7級	バタフライキック12.5mの習得		

【1Day教室】

1回350円~で参加できます!!

曜日	教室・講座名	時間	対象	定員	内容	受講料
月曜日	やさしいヨガ	9:30~10:30	一般(中学生以上)	70名	呼吸を意識しながらゆっくりポーズをとることで自律神経と心身のバランスを整えます。	350円/1回
	ソフトエアロ	10:45~11:45		60名	簡単な有酸素運動でリズムに合わせて楽しく身体を動かします。	
木曜日	ズンバ	9:30~10:30	一般(中学生以上)	60名	大人気のダンス系エクササイズです。ラテン系を中心とした音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	350円/1回
	シンプルエアロ	10:45~11:45			シンプルな動きの有酸素運動です。クールダウン時に筋コンディショニングを取り入れています。	
金曜日	サーキットエアロ	10:45~11:45	一般(中学生以上)	60名	筋トレと有酸素運動を組み合わせ体力・筋力UPを目指し、クールダウンでストレッチを行い身体を整えていきます。	400円/1回
	筋力UPエクササイズ	18:15~19:15		20名	ストレッチ・ボール・チューブ・ステップのエクササイズで筋力UP!しなやかな身体づくりを目指します。	

※開催日程は施設へお問い合わせください。※開始30分前から券売機にてチケット販売を行います。チケットの購入は1人1枚までお願いします。

申込方法のご案内

下の3通りから選んでお申込みください。
※自主事業教室・1Day教室は除く。

応募期間 定期教室 令和7年 3月11日(火)~4月17日(木)必着

※締切後の応募はお受けできません。定員に空きのある教室は施設窓口にて直接お申込みができます。 ※応募結果については締切後1週間以内に返信用はがき又はメールにて連絡致します。 ※返信用はがき又はメールが届かない場合は施設へお問い合わせください。

① 往復ハガキで申し込み

往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。※返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。

〈返信面〉

85 □□□-□□□□
返信
応募者のご住所
応募者のお名前
□□□ □□□□

〈往信面〉

1.応募者(参加者)氏名・ふりがな
2.参加希望教室(曜日・時間・教室名)
3.住所・郵便番号
4.性別
5.生年月日
6.年齢
7.電話番号(日中つながる番号)
〈子ども教室の場合は下記内容も記入願います〉
8.保護者氏名
9.学年

〈往信面〉

85 4680051
往信
名古屋市天白区植田3丁目1502番地
名古屋市
天白スポーツセンター
教室募集 係
□□□ □□□□

〈返信面〉

※未記入でお願いします

② 窓口で申し込み

返信用の官製ハガキをお持ちいただき、窓口配布の「応募用紙」に必要事項すべてをご記入の上、窓口にて直接ご応募ください。※返信用ハガキにご住所・氏名をご記入ください。

③ ネットで申し込み

ホームページよりご応募ください。

定期教室
https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya
名古屋市 電子申請サービス 検索

注意事項

- 募集人数より申込人数が大幅に少ない教室はやむを得ず中止になる場合がございます。
- 申込者が定員を超える場合は、抽選となります(名古屋市在住の方を優先します)。
- 当選された方はキャンセルが無いようにお願いします。
- 参加対象は教室の参加に支障なく、グループ練習が可能な方になります。
- 当選は返信ハガキ及びメールにてお知らせします。

個人情報保護方針

TAC・テルウェル共同事業体は、利用者様からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守すると共に、以下の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報を提供して頂くにあたっては、必要な範囲内で適法且つ公正な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令による等正当な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除する事を請求することが出来ます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、右記までお願いいたします。【名古屋市天白スポーツセンター】 〒468-0051名古屋市天白区植田三丁目1502番地 TEL:052-806-0551