

天白スポーツセンター教室のご案内

【第3期定期教室】

曜日	教室・講座名	開講期間	回数	開講時間	対象	定員	受講料	
月	成人水泳Ⅰ	1/15～3/25	10	11：00～12：00	一般（中学生以上）	25	7,500	
	キッズスイムⅠ			15：30～16：30	年少・年中・年長	30		
	キッズジュニアスイムⅠ			16：30～17：30	年長～小学生	40	7,800	
	ジュニアスイムⅠ			17：30～18：30	小学生	45		
	ナイトヨガ			19：45～20：45	一般（中学生以上）	40	6,000	
	大人のフットサル			19：45～20：45	一般（中学生以上）	30	6,500	
火	テニス教室	1/9～3/12	10	9：45～11：45	一般（中学生以上）	45	6,500	
	キッズ体操Ⅰ			15：10～16：00	年少	25	6,500	
	ジュニア体操ⅠA			16：00～17：00	年中・年長	35		
	ジュニア体操ⅠB			17：00～18：00	小学生	40		
水	キッズスイムⅡ	1/10～3/13	10	15：30～16：30	年少・年中・年長	30	7,800	
	キッズジュニアスイムⅡ			16：30～17：30	年長～小学生	40		
	ジュニアスイムⅡ			17：30～18：30	小学生	45	7,500	
	成人水泳Ⅱ			11：00～12：00	一般（中学生以上）	25		
	アクアビクスⅠ			13：00～13：45	一般（中学生以上）	30		6,000
	水中トレーニング			14：00～15：00	一般（中学生以上）	30		6,000
	成人水泳Ⅲ			19：00～20：00	一般（中学生以上）	25		7,500
木	アクアビクスⅡ	1/11～3/14	10	11：00～11：45	一般（中学生以上）	30	6,000	
	アクアビクスⅢ			19：30～20：15	一般（中学生以上）	30		
	キッズ体操Ⅱ			15：10～16：00	年少	25	6,500	
	ジュニア体操ⅡA			16：00～17：00	年中・年長	35		
	ジュニア体操ⅡB			17：00～18：00	小学生	40		
金	親子水泳	1/12～3/22	10	11：30～12：30	満1歳～3歳のお子様とその保護者	15組	7,500	
	親子体操			10：45～11：30	2歳児のお子様とその保護者	20組	7,500	

【第4期金曜日教室】

曜	教室・講座名	開講期間	回数	開講時間	対象	定員	受講料
金	ゆったりヨガ	1/12～3/22	10	9：30～10：30	一般（中学生以上）	50	6,500
	健康ヨガ			10：45～11：45	一般（中学生以上）	50	
	健康体操			9：30～10：30	一般（中学生以上）	40	
	ピラティス			13：00～14：00	一般（中学生以上）	50	
	やさしいヨガ			14：15～15：15	一般（中学生以上）	40	
	サッカー教室A	1/12～3/22	10	15：45～17：00	年長～小学1年生	30	7,800
	サッカー教室B			17：00～18：15	小学2～6年生	30	
	筋力UPエクササイズ	1/12～3/22	10	18：15～19：15	一般（中学生以上）	30	6,500
	ナイトヨガ			19：30～20：30	一般（中学生以上）	40	
	成人水泳Ⅰ（金）			10：15～11：15	一般（中学生以上）	20	

**受付
期間**

令和5年12月23日(土)～1月11日(木)

※令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで年末年始休館

窓口にて先着順で受付します。前期より継続の方が優先となりますので事前に空き状況をお問合せください。

一部内容紹介

キッズ体操/ジュニア体操

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。

キッズスイム/キッズジュニアスイム ジュニアスイム

水慣れ～4泳法習得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。

水中トレーニング

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ご参加いただける内容です。

テニス体操

室内で行うテニス教室です。初心者から上級者まで楽しく上達を目指します。ラケットをお持ちの方はご持参ください。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！

成人水泳Ⅰ～Ⅳ

水泳の基礎から四泳法まで個々のレベルに合わせた指導を行います。Ⅰ～Ⅳまでありますので、ご都合のいい時間帯をお選びいただけます。

筋力UP エクササイズ(金)

健康寿命を延ばすためのエクササイズ！いつまでも健康でしなやかな身体作りを目指しましょう。体力に自信のない方にもお勧めです。

健康体操(金)

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づくりを始めましょう。

ピラティス(金)

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。

応募方法

令和5年12月1日(金)～12月15日(金)必着

※応募結果については締切後1週間以内にハガキもしくはメールにてお知らせいたします。

①窓口

官製はがきを持参し窓口にて応募用紙を記入の上ご応募ください。

②ネットで申込

名古屋市電子申請サービスより
<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



③往復ハガキ

往復はがきに必要事項※をご記入の上ご投函ください。

※①参加者氏名(ふりがな)②教室名(曜日・時間)③〒住所④性別

⑤生年月日⑥年齢(学年)⑦電話番号⑧保護者氏名(小学生以下教室のみ)

おひとり1教室につきハガキ1枚でお申し込みください。同一の教室に複数枚もしくは複数人での申込は無効となります。(ネットや窓口との併用申込も不可)

<input type="checkbox"/> 返信面	<input type="checkbox"/> 往信面
応募者のご住所 応募者のお名前	※必要事項

【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