

水泳教室

- ・アクアビクス
- ・水中ウォーキング

こども向け
教室も
あります!

体操教室

- ・トランポリン

高く
跳べたよ♪
楽しい~!

充実した
プログラムを
多数ご用意。

名古屋市 天白スポーツセンター

4月からの教室 生徒募集

駐車場完備、競技場、
屋内温水プール、
トレーニング室で
スポーツを
お楽しみください!

あなたにピッタリな
運動を始めよう!

その他の教室

- テニス教室・サッカー教室
- フットサル教室・弓道教室・
- ポッチャ教室など



エクササイズ

ヨガ・ピラティス教室

●利用時間・休館日

施設	利用時間	休館日
第1競技場 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室	月~木・土曜日 及び第2・4日曜日 第2・4・5金曜日 及び第1・3・5日曜日・ 祝休日	9:00~21:00 9:00~18:00
トレーニング室	月~木・土曜日 第2・4・5金曜日 及び日曜日・祝休日	9:30~21:30 9:30~18:00
温水プール	月~木・土曜日 第2・4・5金曜日 及び日曜日・祝休日	10:00~20:30 10:00~18:00
閉館時間	月~木・土曜日 21時30分 第2・4日曜日 21時	第1・3・5日曜日及び祝休日 並びに第2・4・5金曜日 18時

※7月の土日祝日及び夏休み期間は、温水プールも午前9時30分までご利用いただけます。

●個人利用料金

施設	種別	大人			高齢者			小人		
		1回券	1ヶ月券	1年券	1回券	1ヶ月券	1年券	1回券	1ヶ月券	1年券
弓道練習場	1回券	200円	1,600円	12,800円	100円	800円	100円	800円	6,400円	
	1ヶ月券	1,600円	12,800円	100円	800円	6,400円	300円	2,400円	19,200円	
	1年券	12,800円	100円	800円	5,000円	1,000円	2,000円	25,000円	4,000円	16,000円
トレーニング室	1回券	300円	1,000円	5,000円	100円	300円	1,000円	300円	1,000円	5,000円
	1ヶ月券	2,400円	8,000円	32,000円	800円	2,400円	8,000円	2,400円	8,000円	32,000円
	1年券	19,200円	6,400円	20,000円	2,000円	6,000円	6,000円	18,000円	16,000円	16,000円
温水プール	1回券	500円	1,600円	12,800円	100円	800円	6,400円	300円	2,400円	19,200円
	1ヶ月券	4,000円	12,800円	100円	800円	6,400円	300円	2,400円	19,200円	
	1年券	32,000円	10,600円	16,000円	2,000円	6,000円	6,000円	18,000円	16,000円	

・大人とは、16歳以上の方(中学生又はこれに準ずる学校に在学する方を除く)です。
・障害者手帳の交付を受けている方は、手帳を提示していただくことにより利用料が無料となります。
・名古屋市内の住居に在る方は、障害者手帳、運転免許などの提示により高額割引となります。
・小・中学校入学者の幼児の利用料は無料となります。
・トレーニング室をご利用になる中学生の方は、生徒手帳などの提示により、小人料金となります。

●駐車料金

種別	料金
1回(30分以内は無料)	300円
回数券	11回 3,000円 25回 5,000円

アクセス
地下鉄鶴舞線
植田駅より 徒歩3分

専用利用
競技場等の
専用利用料金・案内については
施設ホームページを
ご覧ください。



名古屋市天白スポーツセンター <https://www.tenpaku-sc.jp>

〒468-0051 愛知県名古屋市天白区植田3丁目1502

☎052-806-0551

指定管理者/
TAC・テルウェル共同事業体
代表団体/株式会社東京アスレティッククラブ
構成団体/テルウェル西日本株式会社

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(4~8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	4/22~7/8	10	11:00~12:00	一般(中学生以上)	25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		
	ボッチャ			9	18:30~19:30	小学生以上	20名	ボッチャは白玉と黒玉をいかに近づけるかを競うスポーツです。子どもから大人の方まで簡単に楽しむことができます。
ナイトヨガ	10	19:45~20:45	一般(中学生以上)	40名	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、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	9	19:45~20:45	一般(中学生以上)	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いらっしゃいます。	5,850円		
火曜日	テニス教室	4/23~7/2	10	9:45~11:45	一般(中学生以上)	40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	4/23~6/25		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・筋力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ⅠB 年中・長 ジュニア体操Ⅰ	16:00~17:00 17:00~18:00		年中・年長 小学生	35名 40名			
水曜日	成人水泳Ⅱ 初・中級	4/24~7/10	10	11:00~12:00	一般(中学生以上)	25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	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ます。楽しくシェイプアップしていきます。	6,000円
	水中トレーニング			14:00~15:00	一般(中学生以上)	30名	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参加いただける内容です。	6,000円
	キッズスイムⅡ			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	25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		
成人水泳Ⅱ 中・上級	11:00~11:45	一般(中学生以上)	20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ます。楽しくシェイプアップしていきます。	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・筋力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 ジュニア体操Ⅱ	16:00~17:00 17:00~18:00	年中・年長 小学生	35名 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ます。楽しくシェイプアップしていきます。	6,000円			
金曜日	親子水泳	4/26~7/12	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もまだ不安があるお子様も大丈夫です。	7,500円
土曜日	ジュニアドッジボール教室	5/11~8/3	9	9:30~11:30	小学生	20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!!	5,850円
	弓道教室	5/11~8/3	10	13:00~15:00	一般(高校生以上)	60名	初心者向けの弓道教室です。弓道の貸出もご用意しますので安心してご参加ください。※第1期のお休み(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。



【自主事業教室】

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	4/12~6/28	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		40名	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、寒い冬には風をむ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ス! ストレッチやバランス体操で怪我しない身体づくりを始めましょう。	
	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		30名	サッカーの競技だけでなく、チームプレーを通じて社会性・協働性を育むことを目的としています。未経験のお子様大歓迎!!	
	ナイトヨガ			19:30~20:30		40名	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と身体のバランスを整えます。	
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				

※前年度より継続の方が優先となります。

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。



開講中!!

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	R6/4/12 R7/3/28	年 46 回	16:00~17:00	小学生	10名	空中感覚や空中動作を楽しむ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	R6/4/13 R7/3/22	年 46 回	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どもまで級別基準値に即り楽しく水に慣れ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。	6,600円/月
	キッズジュニアスイミングスクール			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	40名					
土曜日	キッズジュニアスイミングスクール	R6/4/13 R7/3/22	年 46 回	8:45~9:45	年長~小学生	40名		6,600円/月

※前年度より継続の方が優先となります。

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。級認定はお子様ご本人が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ありませんのでご安心ください。

級認定基準表

級	認定内容	級	認定内容	級	認定内容
20級	面かけ3秒の習得	13級	20m~12.5m(背泳ぎ)の習得	6級	バタフライ25mの習得
19級	面かけ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25mの習得	4級	背泳ぎ50mの習得
17級	伏し浮き4m、背泳ぎ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	伏し浮き15m(伏し浮き)の習得	9級	平泳ぎ25mの習得	2級	バタフライ50mの習得
15級	グライドキック25m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	面かけクロール7mの習得	7級	バタフライキック12.5mの習得		

【1Day教室】

曜日	教室・講座名	開始日	時間	対象	定員	内容	受講料
月曜日	やさしいヨガ	4/22~	9:30~10:30	一般(中学生以上)	60名	呼吸を整え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	50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	4/25~	9:30~10:30	一般(中学生以上)	50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	50名		シンプルながら効果的な有酸素運動です。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 筋力UPエクササイズ	4/12~	10:45~11:45 18:15~19:15	一般(中学生以上)	50名	筋力と有酸素運動を組み合わせて体力・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ます。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ししなやかな身体づくりを目指します。	400円/1回

※開講後の開講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枚までお願いいたします。

1回350円~で
参加できます!!



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。
※自主事業教室は2通りとなります。

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。

(返信用)	(返信用)	(返信用)	(返信用)
63	000000	1.応募者(参加者) 氏名_姓がな	63
2.参加希望教室 (曜日・時間・教室名)		3.住所・郵便番号	名古屋市天白区植田
4.性別		3丁目1502番地	
5.生年月日			※未記入をお願いします
6.年齢		名古屋市	
7.電話番号(日中つながる番号)		天白スポーツセンター	
8.参加対象は教室の参加に支障なく、グループ練習が可能となります。		教室募集係	
9.学年			

応募期間

定期教室 令和6年3月12日(火)~4月10日(水)必着

自主事業教室 令和6年3月12日(火)~3月22日(金)必着

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://tzk.graffer.jp/city-nagoya>

名古屋電子申請サービス



- 注意**
- 募集人数より申込人数が不備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た場合は、抽選となります(名古屋市在住の方を優先します)。
 - 抽選された方はキャンセルができません。
 - 教室申込締切後も定員に空きがある教室は残り回数分の参加料で参加できます。
 - 参加対象は教室の参加に支障なく、グループ練習が可能となります。
 - 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

TAO(テックエール)共同事業体は、利用者がお申し込み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、必要な範囲内で適切な方法により行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報)に基づき、お申し込みした目的の範囲内で行います。③個人情報を通じて、個人情報を適切かつ真実に管理し、個人情報(姓名、住所、年齢、性別、年齢等)が漏れることにより、お預かりした個人情報に基づき、お預かりした目的の範囲内で行います。④お預かりした個人情報に対して、個人情報保護に関する法令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。⑤個人情報を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。【名古屋市天白区スポーツセンター】〒468-0051名古屋市天白区植田三丁目1502番地 TEL:052-806-0551