

水泳教室

- ・アクアビクス
- ・水中トレーニング

名古屋市天白スポーツセンター

令和8年度
第2期の
教室

生徒募集!!

体操教室

- ・トランポリン

高く
跳べたよ
楽しい〜!

その他の教室 | エクササイズ・テニス教室・ピラティス教室・ヨガ・サッカー教室・フットサル教室など

スポセン祭り!!

SUPPOSEN MATSURI

開催日
8/14 (金)

参加費 無料

7/28(火) 10:00より
事前申込開始。

各教室定員になり次第、申込み
を終了とさせていただきます。
右記QRコードから申込み
ください。



大人も子供も一緒に

バレーボール教室

事前申込
(先着順)

①ガチコース ②ゆるコース

申込/事前申込 開催時間/13:30~15:30

定員/各20名 開催場所/2階 第1競技場

対象/①ガチでやっている大人・子ども

②初心者やゆるくやる大人・子ども

※大人は高校生以上、子どもは小・中学生

講師紹介



福山 政則
元 豊田合成
トレフェルサ



内山 正平
ウルフドッグス
名古屋



櫻井 由香
元 デンソーエアリー
ビーズ

※その他「無料体験教室」も実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

名古屋ダイヤモンドドルフィンズ

チアダンス体験会

申込/事前申込

開催時間/10:45~11:45

開催場所/2階 第2競技場

定員/20名

対象/年長~小学4年生

事前申込
(先着順)

みんなと一緒に楽しく踊りましょう!
最後は天白スポーツセンターで開催
中のチアダンス教室に参加してくれ
ている子どもたちの
初めてのダンス発表
もございいます。
みなさん応援よろし
くお願いします!



大人も参加できるスポーツ体験

チャレンジパーク

・ふわふわトランポリン

・ラダーゲッター

・HADO(VR体験)

開催時間/14:00~16:00

開催場所/2階 第2競技場

対象/4歳~大人

ふわふわトランポリン(4歳~小
学生専用)、ラダーゲッター
/HADOなど大人
も参加できるス
ポーツ体験がた
くさん!

申込不要



名古屋ダイヤモンド
ドルフィンズが教える!!

バスケットボール・チアダンススクール開催中!!

名古屋ダイヤモンドドルフィンズのバスケットボール・チアダンススクールは開講中です。定員に空きがあるクラスは体験可能!体験申込は総合受付までご連絡ください。

●バスケットボールスクール

曜日	教室名	開催期間	回数	時間	対象	定員	内容	受講料
金	U6クラス	R8/4/3~ R9/3/26	年48回	17:30~ 18:30	年長	20名	バスケットボールとの「はじめての出会い」を大切にするクラスです。ボールに触れる楽しさ、体を動かす喜びを感じながら、遊びの要素を取り入れた練習を通してバスケットボールの基礎に触れていきます。ドリブルやシュート、パスといった基本動作を無理なく自然に身につけられるよう、一人ひとりのペースに合わせて丁寧に指導します。	8,800円/月
	キャンセル時 U8クラス				小学1・2年生	30名	シュートやドリブルなどの基本を楽しく学びます。新しい友達と交流しながら運動能力を高め、スポーツへの興味や協調性を育むことができます。	
	キャンセル時 U10クラス			18:40~ 19:40	小学3・4年生	30名	バスケットボールを通じてスポーツの楽しさを体験しながら技術向上を目指します。学校外での仲間と交流し、コミュニケーション力や協調性も育むこともできます。	
	U12クラス				小学5・6年生	30名	小学生年代の集大成として、次のステージを見据えた基礎力と応用力を高めるクラスです。これまでに身につけた基本技術を土台に、より実践的なスキルや戦術理解を深めていきます。個人の成長だけでなく、チームとしての動きや役割を意識した練習を通して、バスケットボールへの理解を一段階引き上げます。	
	ビギナークラス			19:50~ 20:50	小学5年生~ 中学生	30名	初心者でも基礎から学べ、バスケットボールの楽しさを実感できます。仲間と一緒にバスケットボールをしながらシュートやドリブルの技術を磨き、主体性や協調性も育むことができます。	
	キャンセル時 エリートクラス						個人技とスペーシングを磨き、仲間と切磋琢磨しながら成長を目指します。小学生が中学生と練習することで成長スピードが加速し、他の部活やクラブとの差をつけたい方、ユースチームを目指す方にも最適な環境です。	

※教室入会後、ドルフィンズスクール指定のリバーシブルウェア(練習着 税込6,000円)の購入をお願いします。

●チアダンススクール

曜日	教室名	開催期間	回数	時間	対象	定員	内容	受講料
金	チアダンスクラス	R8/5/8~ R9/3/26	年44回	18:15~19:15	年長~ 小学4年生	20名	チアの基礎から丁寧に指導し、踊る楽しさを体感することを重視した初心者向けのクラスです。	8,800円/月
	ヒップホップ・ジャズダンスクラス			19:30~20:30	小学5年生~ 高校3年生		より幅広いダンスジャンルへの挑戦を通じて、表現の幅を広げる上級者向けのクラスです。	

●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 9:00~21:00 第2・4・5金曜日 及び第1・3・5日曜日・ 祝休日 9:00~18:00	第1・3金曜日 (祝休日の場合は閉館) 及び 年末年始 (12/29~1/3)
トレーニング室	月~木・土曜日 9:30~21:30 第2・4・5金曜日 及び日曜日・祝休日 9:30~18:00	※第1・3金曜日(祝休日除く) は自主事業教室のみ実施し ます。各種受付、一般利用は 出来ませんので予めご了承 ください。 ※年末が第5金曜日の場合休館
温水プール	月~木・土曜日 10:00~20:30 第2・4・5金曜日 及び日曜日・祝休日 10:00~18:00	

※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分からご利用いただけます。

閉館時間	月~木・土曜日 (祝休日は除く)	第2・4日曜日	第1・3・5日曜日及び祝休日 並びに第2・4・5金曜日
	21時30分	21時	18時

●個人利用料金

※10月1日(月)より一部料金改定がござい
ます。詳しくは施設へお問い合わせください。

施設	種別	大人	高齢者	小人
弓道練習場	1回券	200円	100円	100円
	1ヶ月券	1,600円	500円	800円
	1年券	12,800円	4,200円	6,400円
トレーニング室	1回券	300円	100円	100円
	回数券 5回綴	1,000円	300円	400円
	定期券 1ヶ月券	1,600円	500円	800円
温水プール	1回券	500円	100円	200円
	回数券 11回綴	5,000円	1,000円	2,000円
	25回綴	10,000円	2,000円	4,000円
定期券 1ヶ月券	1ヶ月券	4,000円	1,300円	2,000円
	1年券	32,000円	10,600円	16,000円

・大人とは、15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。
・名古屋市在住の65歳以上の方は、敬老手帳、運転免許証などの提示により高齢者料金となります。
・小学校入学前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回綴	3,000円
25回綴	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

〒468-0051 愛知県名古屋市天白区植田3丁目1502

052-806-0551

<https://www.tenpaku-sc.jp>

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2期(9~12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	9/28～12/14	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		
	大人のフットサル					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	バウンドテニス教室	9/29～12/8	10	9:30～11:30	一般(中学生以上)	45名	狭いスペースで手軽にできる生涯スポーツです。運動不足の解消や体力作りに最適です。貸出用ラケットもありますので初めての方も気軽に参加ください！	3,500円
	キッズ体操ⅠB 年中・長 ジュニア体操Ⅰ			16:00～17:00	年中・年長	35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
				17:00～18:00	小学生	40名		
水曜日	成人水泳Ⅱ 初・中級	9/30～12/9	11	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。	8,250円
	アクアビクスⅠ(水)			13:00～13:45		33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。	6,600円
	水中トレーニング			14:00～15:00		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	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。	8,580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。	8,250円
木曜日	おやこ体操	10/8～11/12	5	10:45～11:30	満2歳～3歳	20組	親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、基礎運動能力を養います。	3,750円
	アクアビクスⅡ(木)	10/8～12/17	10	11:00～11:45	一般(中学生以上)	33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 ジュニア体操Ⅱ			16:00～17:00	年中・年長	35名		
				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)	33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	10/9～12/18	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

※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】

開講中!!

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。



第2期(7月~9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	7/10~9/25	11	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を行います。	7,150円
	健康ヨガ		11	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		11	9:30~10:30			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		11	13:00~14:00			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		11	14:15~15:15			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		10	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		11	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。	7,150円
	成人水泳Ⅲ 初・中級		11	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。	8,250円

※自主事業教室の定期教室は開講中です。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。

【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)	50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
	キックボクシング	12:00~12:45		45名	構えやステップ、パンチ、キックを組み合わせたコンビネーションプログラムです。ミット打ち等全身を使って動くことでストレス発散!!持ち物:軍手	
	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枚までをお願いします。
※8月は月曜日・木曜日の1Day教室が休講となります。金曜日は8月中も開催(8/14休講)いたします。再開は9/28(月)予定。

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8年 7月28日(火)~8月20日(木) 必着

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〉	〈往信面〉	〈往信面〉	〈返信面〉
85 〇〇〇〇〇〇〇〇 返信 応募者のご住所 応募者のお名前 〇〇〇〇〇〇	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	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 〇〇〇〇〇〇	※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お方になります。
- 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個人情報提供して頂くにあたっては、必要な範囲内で適法か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