令和8年度　天白スポーツスポーツセンター　第3期（1月～3月）定期教室　参加者募集

対　象	教室名	開催場所	時間	定員	対　象	参加費	内　容	日　程
月	成人水泳　初・中級①	プール	11:00～12:00	20	成人(中学生以上)	6,750円	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。	1/18，1/25 2/1，2/8，2/15，2/22 3/1，3/8，3/15（全9回）
	キッズスイム①		15:30～16:30	30	年少～年長	7,020円	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。	
	キッズジュニアスイム①		16:30～17:30	40	年長～小学生			
	ジュニアスイム①		17:30～18:30	45	小学生			
	ナイトヨガ	軽運動室	19:45～20:45	40	成人(中学生以上)	5,400円	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。	
	大人のフットサル	第1競技場	19:45～20:45	30	成人(中学生以上)	5,850円	室内で行うフットサル教室です。実戦形式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。	
火	テニス教室	第1競技場	9:45～11:45	45	成人(中学生以上)	6,500円	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。	1/12，1/19，1/26 2/2，2/9，2/16 3/2，3/9，3/16，3/23　(全10回)
	キッズ体操ＩＢ	第2競技場	16:00～17:00	35	年中～年長	6,500円	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。	1/12，1/19，1/26 2/2，2/9，2/16 3/2，3/9，3/16，3/23　(全10回)
	ジュニア体操Ｉ		17:00～18:00	40	小学生			
水	成人水泳　初・中級②	プール	11:00～12:00	20	成人(中学生以上)	7,500円	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。	1/13，1/20，1/27 2/3，2/10，2/17，2/24 3/3，3/10，3/17　(全10回)
	キッズスイム②		15:30～16:30	30	年少～年長	7,800円	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。	
	キッズジュニアスイム②		16:30～17:30	40	年長～小学生			
	ジュニアスイム②		17:30～18:30	45	小学生			
	アクアビクス①		13:00～13:45	33	成人(中学生以上)	6,000円	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。	
	水中トレーニング		14:00～15:00	30			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。	
	成人水泳　中・上級		19:00～20:00	20		7,500円	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。 上級は4泳法の技術向上を目指します。	
木	アクアビクス②	プール	11:00～11:45	33	成人(中学生以上)	6,000円	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。	1/7，1/14，1/21、1/28 2/4，2/18，2/25， 3/4，3/11，3/18　(全10回)
	ナイトアクア		19:30～20:15	33				
	キッズ体操ⅡＡ	第2競技場	15:10～16:00	25	年　小	6,500円	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。	
	キッズ体操ⅡＢ		16:00～17:00	35	年中～年長			
	ジュニア体操Ⅱ		17:00～18:00	40	小学生			
金	親子水泳	プール	11:30～12:30	15	満1歳～3歳児と その保護者1名	7,500円	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。	1/8，1/15，1/22，1/29 2/5，2/12，2/19，2/26 3/5，3/12　(全10回)
土	フライングディスク教室	第2競技場	9:30～11:30	18	小学生以上の知的障害がある方又は 自閉症の方とその保護者（付添人）		知的障がいの方向けに行うフライングディスクの体験教室です。 申込方法や教室詳細は総合受付にてお問い合わせ下さい。	1/16，1/23， 2/6，2/13，2/20，2/27 3/6，3/13(全8回)

申 込 期 間：11月30日(月)から12月16日(水)必着

申 込 方 法：①窓口で申込→官製ハガキをお持ちいただき、窓口配布の『応募用紙』に必要事項全てを記入の上、窓口にて直接ご応募下さい。

②インターネット（名古屋市電子申請サービス）から申込。→右のＱＲコードよりお申込みください。

③ご自宅から往復はがきで申込→往復はがきの往信面に、教室名,郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、生年月日、電話番号、幼児・小学生対象の教室は保護者名を明記。返信面に住所、氏名を記入して郵送（〒468-0051天白区植田三丁目1502　天白スポーツセンター宛）



QRコード
【名古屋市電子申請サービス】