

令和7年度（12月申込締切分） 中スポーツセンター 定期スポーツ教室のご案内

※ 申込締切日：12/11（木）

教室名	回数	定員	対象	開講期間	曜日	開講時間	受講料	講師	内容
モーニングヨガⅢ	10回	54名	一般 (高校生以上)	1/13、1/20、1/27、2/3、2/10 2/17、2/24、3/3、3/10、3/17	火	9:15～10:15	3,300円	ヨガ倶楽部・マハーンパドマ 柴田 美紀	運動の日常化や運動不足の解消を図る教室です。
モーニングヨガⅢ(託児付)	10回	6組 (12名)	2～3歳児と 保護者	1/13、1/20、1/27、2/3、2/10 2/17、2/24、3/3、3/10、3/17	火	9:15～10:15	6,600円	ヨガ倶楽部・マハーンパドマ 柴田 美紀	運動の日常化や運動不足の解消を図る教室です。託児付なので子育て中の方も安心して参加していただけます。
やさしいピラティスⅢ	10回	54名	一般 (高校生以上)	1/13、1/20、1/27、2/3、2/10 2/17、2/24、3/3、3/10、3/17	火	10:30～11:30	3,300円	ピラティストレーナー 斎竹 裕子	身体機能の改善・健康増進に効果的な呼吸法を中心としたレッスンです。
やさしいピラティスⅢ(託児付)	10回	6組 (12名)	2～3歳児と 保護者	1/13、1/20、1/27、2/3、2/10 2/17、2/24、3/3、3/10、3/17	火	10:30～11:30	6,600円	ピラティストレーナー 斎竹 裕子	身体機能の改善・健康増進に効果的な呼吸法を中心としたレッスンです。託児付なので子育て中の方も安心して参加していただけます。
ジュニア水泳Ⅲ	10回	20名	小学生	1/7、1/14、1/21、1/28、2/4 2/18、2/25、3/4、3/11、3/18	水	16:40～17:40	6,000円	名古屋市水泳連盟 指導者	水に慣れ親しみ、泳げるようになることで、スポーツをする楽しさを体験する教室です。NESPA泳力認定を実施します。
一般水泳Ⅲ	10回	20名	一般 (高校生以上)	1/9、1/16、1/23、1/30、2/6 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	金	18:30～20:00	6,600円	名古屋市水泳連盟 指導者	水泳を始める機会提供とともに、継続して行えるよう正しい泳法を習得する教室です。

※ 申込締切日を過ぎた後に定員に空きがある場合、電話または窓口で追加募集を行います。

※ ジュニア水泳（通年）参加者は、ジュニア水泳Ⅲの申込ができません。

① 名古屋市電子申請サービスでお申し込みの方

⇒ 以下の二次元コードを読み取ってください。



- ・ 窓口でお申し込みの場合は、郵便番号、住所、氏名を明記した「はがき」をご持参ください。
- ・ 同一人物による同一教室への重複したお申し込みは、無効となります。
- ・ この教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。
- ・ 応募者が定員を超えた教室は、申込締切日の翌日（12/12）に抽選を行います。
- ・ 名古屋市電子申請でお申し込みの方には順次抽選結果に関するメールを送ります。
- ・ 往復はがきでお申し込みの方には抽選結果を郵送で通知いたします。

② 往復はがきでお申し込みの方

⇒ 往復はがきでのお申し込みの場合は、以下の記入例を参考に必要事項を記入のうえ中スポーツセンターまで郵送してください。

⇒ **申込締切日必着（消印有効ではありません。）** のため余裕を持ってご投函ください。

◆往信表面			
〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目 30番10号 中スポーツセンター			
◆返信裏面			
未記入			
◆返信表面			
申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名 抽選結果のお届け先です。			
◆往信裏面			
①教室名 ②参加者の氏名（ふりがな） ③年齢 ④性別（任意） ⑤住所 ⑥電話番号			
※託児付教室をお申し込みの方は、②、③、④について保護者とお子様の両方をご記入ください。			



名古屋市中スポーツセンター 〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目30番10号
指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会
Tel：052-232-2327 FAX：052-232-2364