

日本ガイシアリーナ 定期スポーツ教室

11/11~受付中 令和7年度 第3期

| 教室名 | 内 容 | 開 講 日 時 | 対 象 | 定員 | 受講料 | 会 場 | 締切日 |
|-------------------|---|--|-------------------------------------|------------|--------------------------|--------|-------|
| 楽しいスケート火曜 夜間2 | 初心者を対象として、基本から滑り方を学びます。 | 1/13.20.27 2/3.10.17 火曜 6回 18:30-19:45 | 小学生以上 | 50人 | 大人 7,200 円 小人 5,400 円 | アイスリンク | 12/23 |
| フィギュアスケート | スケートの中・上級者を対象として、基礎から高い技術の習得を目指します。 | 1/17.18.31 2/7.8.11 土日祝 6回 10:45-12:00 | 小学生以上 | 50人 | 大人 7,200 円 小人 5,400 円 | アイスリンク | 12/23 |
| おやこ体操ベビー3 | おやこで仲良く楽しく体操をします。 希望者には託児もあります(5組まで) | 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12.19 木曜 10回 10:00-10:45 | 10ヶ月～2歳児と その保護者 | 20組 40人 | 5,500円 託児(3,300円) | 軽運動室 | 12/23 |
| おやこでキッズリズム 体操3 | 英語も取り入れ、おやこで仲良く楽しく体操をします。希望者には託児もあります(5組まで) | 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12.19 木曜 10回 11:00-11:45 | 2～4歳児と その保護者 | 20組 40人 | 5,500円 託児(3,300円) | 軽運動室 | 12/23 |
| わくわく運動教室 | 名古屋市の障害者スポーツセンターと連携し、知的障がいの方方が楽しみながら運動する教室です。 | 2/17 3/3.10.17.24 火曜 5回 16:30-17:30 | 小学生以上の 知的障害及び 自閉症の方とそ の保護者 | 20人 | 無料 | 軽運動室 | 1/20 |

12/9～
受付開始

【往復はがきでお申込みの方】

- ① 教室名 ②氏名(フリガナ)・生年月日・住所・電話番号
- ② 返信面に住所をご記入いただき、裏面住所まで送付してください。

インターネットからの
お申込み



裏面に続く

| 教室名 | 内 容 | 開 講 日 時 | 対 象 | 定員 | 受講料 | 会 場 | 締切日 |
|----------|------------------------------------|--|-----|-----|--------|------------------|-------|
| ゆったりヨガⅢ① | 体に無理な負荷をかけず、動作と呼吸を意識し、心と体の調和を図ります。 | 1/7.14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18 水曜 10回 9:45-11:00 | 一般 | 20人 | 5,000円 | NKアスリートトレーニングルーム | 12/9 |
| ゆったりヨガⅢ② | 体に無理な負荷をかけず、動作と呼吸を意識し、心と体の調和を図ります。 | 1/7.14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18 水曜 10回 11:15-12:30 | 一般 | 20人 | 5,000円 | NKアスリートトレーニングルーム | 12/9 |
| ピラティスⅢ① | ストレッチを中心とした動作で筋肉を緩め、快調な体を作ります。 | 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12.19 木曜 10回 13:30-14:30 | 一般 | 20人 | 5,000円 | NKアスリートトレーニングルーム | 12/23 |
| ピラティスⅢ② | ストレッチを中心とした動作で筋肉を緩め、快調な体を作ります。 | 1/15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12.19 木曜 10回 14:45-15:45 | 一般 | 20人 | 5,000円 | NKアスリートトレーニングルーム | 12/23 |
| 昼ヨガⅢ | 体の柔軟性・ヨガの基本ポーズ・呼吸法・瞑想法を習得します。 | 1/13.20.27 2/3.10.17 3/3.10.17.24 火曜 10回 12:15-13:15 | 一般 | 30人 | 3,300円 | 軽運動室 | 12/23 |
| エアロの時間です | 運動をもっと好きになり、運動習慣をみにつけていきます。 | 1/13.20.27 2/3.10.17 3/3.10.17.24 火曜 10回 13:30-14:30 | 一般 | 30人 | 3,300円 | 軽運動室 | 12/23 |



 **日本ガイシアリーナ**

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-5
TEL(052)614-6211・FAX(052)614-6215
<https://www.nespa.or.jp/facility/pool/>



施設 HP URL

【指定管理者】

名古屋市総合体育館NK共同事業体
(代表団体: (公財)名古屋市教育スポーツ協会)
<https://www.nespa.or.jp/>



インターネットからの
お申込みはこちらから