

# 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カ月～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
12/9～ 受付開始 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、知的障がい者の方が楽しみ 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

【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
屋ヨガ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、運動習慣を身につけていきます。	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