



## 令和7年度 東スポーツセンター第3期スポーツ教室

申込期間 : 11/11 (火) ~ 11/25 (火) 最終日は正午まで

抽選日 : 11/30 (日) 抽選時間は下記の通り

結果発表 : 12/5 (金) 13時以降



### 【お子様向けの水泳教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HP032	キッズ水遊びⅢA	年少～年長	火曜日 15:30～16:30	1/6～3/24	10	15名	13時	7,000円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP033	ジュニア水泳ⅢA	小学1年～3年生	火曜日 16:30～17:30	1/6～3/24	10	15名	13時	7,000円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。
HP034	ジュニア水泳ⅢB	小学4年～6年生	火曜日 17:30～18:30	1/6～3/24	10	15名	13時	7,000円	泳ぎの基礎からクロールまでの指導を行います。
HP035	親子でeハッピー水遊びⅢ	6ヵ月以上の乳幼児と保護者	水曜日 10:00～10:50	1/7～3/25	10	15組	13時	7,000円	親子のスキンシップをはかりながら、楽しく水慣れしていきます。
HP036	キンダー水遊びⅢ	2歳以上の未就園児	水曜日 11:10～12:00	1/7～3/25	10	10名	13時	7,000円	遊具やおもちゃを用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP037	キッズ水遊びⅢB	年少～年長	木曜日 15:30～16:30	1/8～3/19	10	15名	13時	7,000円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP038	ジュニア水泳ⅢC	小学1年～3年生	木曜日 16:30～17:30	1/8～3/19	10	15名	13時	7,000円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。
HP039	キッズ水遊びⅢC	年少～年長	金曜日 15:30～16:30	1/9～3/13	10	15名	13時	7,000円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP040	ジュニア水泳ⅢD	小学1年～3年生	金曜日 16:30～17:30	1/9～3/13	10	15名	13時	7,000円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。

### 【一般の方向けの教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HG031	テニス	一般	木曜日 18:45～20:45	1/8～3/19	10	45名	13時	8,470円	テニスを初めて行う方を対象に動作の基礎から指導を行います。
HG032	太極拳	一般	火曜日 13:00～14:30	1/6～3/24	10	60名	13時	3,500円	無理なく健康増進と体力向上を図り指導いたします。
HG033	整体ヨガ ～身体の歪みを整え、肩こり、腰痛を改善～	一般	火曜日 9:45～10:45	1/6～3/24	10	30名	13時	3,500円	お腹やお尻が引き締まり、骨格を整えることで血流や代謝もよくなるので、お肌もきれいになります。
HG034	美☆ストレッチ ～美肌効果、むくみ解消で心も身体リフレッシュ～	一般	火曜日 11:00～12:00	1/6～3/24	10	20名	13時	3,500円	筋肉をやわらかくし、溜まった老廃物を流し、身体やお肌の悩みを解消します。
HG035	フライングディスク 等 (ユニバーサルスポーツ)	一般	木曜日 18:30～20:30	1/8～3/19	10	15名	13時	3,500円	プラスチック製の円盤状ディスクを用い、ゴールを通過した数や飛距離を競います。その他ニュースポーツも交えて楽しく運動します。
HG036	ポッチャ (ユニバーサルスポーツ)	一般	土曜日 9:30～11:30	1/10～3/21	10	15名	13時	3,500円	体力、筋力、年齢など関係なく、楽しく、無理なくできる競技です。ルールや基礎を学び、試合も交えながら練習します。

### 【一般の方向けの水泳教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HP041	成人水泳Ⅱ	一般	木曜日 14:00～15:00	1/8～3/19	10	15名	13時	6,300円	泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎを中心にレッスンします
HP042	レベルアップスイミングⅡ	一般	金曜日 11:00～12:00	1/9～3/13	10	15名	13時	6,300円	クロールから四泳法までレッスンします。

### 【障がい者向けスポーツ体験教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HP043	障がい者水中ウォーキング教室	小学生以上の身体障がい者 (自立して動くことが可能な)	土曜日 13:00～14:00	2/14～3/14	5	5名	13時	無料	水中で体を動かし、運動機能向上を目的とした水中運動教室です。

●「一般」とは中学生を除く15歳以上の方のことで。

●「名古屋市電子申請サービス」をご利用の場合は「本登録」されたメールアドレスに当選もしくは落選の結果通知が届きます。