



令和8年度（4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

一般（15歳以上）対象

教室名	回数	定員	開講期間	曜日	開講時間	受講料	講師	内容	申込締切日
初めての太極拳	14回	30名	5/11、5/25、6/8、6/22、7/13 7/27、8/24、11/9、12/14、12/28 1/25、2/8、2/22、3/8	月	10:00～11:30	7,000円	楊名時太極拳師範 小島 聖子	運動を始めるきっかけとし、運動習慣の定着や運動不足の解消を図る教室です。	4/22（水）
avexプレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZE I	7回	20名	5/11、5/25、6/8、6/22、7/13 7/27、8/24	月	19:45～20:45	5,600円	KANA (エイベックス指導員)	エイベックスが独自開発した「ライフデザインメソッド」が受講できる教室です。仕事帰りの大人を対象とし、ストレス解消及び運動習慣の定着を促します。	
マンデーフットサル教室 I	7回	30名	5/11、5/25、6/8、6/22、7/13 7/27、8/24	月	19:45～20:45	3,500円	名古屋オーシャンズ サテライト監督 若山 伸太郎	試合を通じてスポーツの楽しさを体感したり、仲間づくりをしたりすることができる教室です。男性の方も女性の方もお気軽にご参加ください。	
モーニングヨガ I	15回	60名	5/12、5/19、5/26、6/2、6/9 6/16、6/23、6/30、7/7、7/14 7/21、7/28、8/4、8/18、8/25	火	9:15～10:15	4,950円	ヨーガ倶楽部・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。	4/15（水）
やさしいピラティス I	15回	60名	5/12、5/19、5/26、6/2、6/9 6/16、6/23、6/30、7/7、7/14 7/21、7/28、8/4、8/18、8/25	火	10:30～11:30	4,950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。	
卓球教室	10回	20名	5/12、5/19、5/26、6/2、6/9 6/16、6/23、6/30、7/7、7/14	火	19:00～20:30	5,500円	名古屋市卓球協会 指導者	卓球の技術を習得と併せ、スポーツの楽しさや仲間づくりができる教室です。	
美ボディメイク	10回	40名	5/14、5/21、5/28、6/4、6/11 6/18、6/25、7/2、7/9、7/16	木	10:00～11:00	3,300円	有限会社リープ インストラクター	体脂肪を減らせる運動をすることで、美しい体型を目指します。	
バドミントン教室	30回	50名	5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11 6/18、6/25、7/2、7/9、7/16、7/23 7/30、8/6、8/20、11/5、11/12、11/19 11/26、12/3、12/10、12/17、1/7、1/14 1/21、1/28、2/25、3/4、3/11、3/18	木	18:30～20:30	16,500円	名古屋市バドミントン協会 指導者	バドミントンの技術習得と併せ、スポーツの楽しさや仲間づくりができる教室です。	
フラダンス	24回	40名	5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19 6/26、7/3、7/10、7/17、7/24、7/31 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18 1/8、1/15、1/22、2/19、2/26、3/5	金	9:30～10:30	7,920円	Lei Aloha Makana インストラクター	音楽に合わせて身体を動かすことで、体幹を鍛えることができ、またリラックス効果があるためストレス解消につながります。	
スローエアロビック	24回	40名	5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19 6/26、7/3、7/10、7/17、7/24、7/31 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18 1/8、1/15、1/22、2/19、2/26、3/5	金	10:45～11:45	7,920円	名古屋ライフフィットネス連盟 インストラクター	誰でも参加しやすい内容で、運動の日常化や運動不足の解消を図る教室です。	
一般水泳 I	10回	20名	5/8、5/15、5/22、5/29、6/5 6/12、6/19、6/26、7/3、7/10	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。

○申込方法等は裏面をご覧ください！



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

令和8年度（4月申込締切分） 中スポーツセンター定期スポーツ教室 申込方法

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。

初めての太極拳	avexプレゼンツ TRF EZ DO DANCERCIZE I	マンデー フットサル教室 I	モーニングヨガ I	やさしいピラティス I	卓球教室	美ボディメイク	バドミントン教室	フラダンス
スローエアロビック	一般水泳 I	<p>② 往復はがきでお申し込みの方</p> <p>⇒ 往復はがきでのお申し込みの場合は、右の記入例を参考に、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。</p> <p>⇒ 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。</p>						

<往復はがき記入例>

◆往信表面	◆返信裏面	◆返信表面	◆往信裏面
〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目 30番10号 中スポーツセンター	未記入	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。	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。

- 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、申込締切日の翌日に抽選を行います。
- 名古屋市電子申請で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。
- 往復はがきで申し込みの方には抽選結果を郵送で通知いたします。

※ 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。



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