



スポーツ

日本ガイシアリーナ

〒457-0833
南区東又兵衛町 5-1-5
☎ 614-6211 Fax 614-6215

- クリスマスイベント
アイスリンクにサンタとトナカイが登場！スケートレッスンやゲームを行う。

- 🕒 12/23(火・祝) 11:30~12:00、14:30~15:00
- 🏠 無料（アイスリンク入場料別途）
- ※手袋持参

名古屋市体育館

〒456-0023
熱田区六野 2-5-3
☎ 872-6655 Fax 872-6657

- テニス教室
プレーの基本から分かりやすく学ぶ。
- 🕒 1/8~3/19の木曜、全10回、9:45~(3/12除く)
- 🏠 愛知県テニス協会講師
- 👤 15歳以上（中学生除く）、45名

- 🏠 8,000円
- 🏠 往復はがき・窓口は12/20(出)必着、電子申請は12/17(水)締切

稲永スポーツセンター

〒455-0845
港区野跡五丁目1番10号
☎ 384-0300 Fax 384-0303

- 生活習慣病予防講座
学びながら運動実践する。やさしく体を動かし、体力を養う。
- 🕒 12/19(金) 9:30~11:30
- 🏠 稲永スポーツセンター職員、健康運動指導士 林万紀

- 👤 30名
- 🏠 350円
- 稲永スポーツひろば
家族や仲間同士でバドミントン、卓球などスポーツを楽しむ。
- 🕒 12/20(土) 15:15~17:45
- 👤 小学生以上
- 🏠 1名320円
- 🏠 上記はすべて、当日30分前~先着順
- 子育て応援「いなえ子育てサロン」

クリスマスミニコンサートの会。

- 🕒 12/23(火・祝) 10:30~11:30
- 👤 未就学児とその家族（兄弟姉妹、父母、祖父母など）
- 🏠 1家族1,000円
- 🏠 電話・窓口にて
- スポーツ実践相談
- 🕒 1/10(出) 10:00~12:00
- 🏠 名城大学教授 富岡徹 6名
- 🏠 要予約（先着順）
- ※希望により健康運動指導士が同席
- 1DAY レッスン
- 🕒 12/10・17・24、1/7(水) 9:30~10:30
- やさしいエアロ、10:45~11:45
- アップテンポエアロ（12/10・24 託児付）
- 👤 中学生以上、各50名（託児は未就学児、6名）
- 🏠 各270円（託児は1名につき320円別途）
- 🏠 当日30分前~先着順（託児は開催前月11日より予約可）

千種スポーツセンター

〒464-0808
千種区星が丘山手121番地
☎ 782-0700 Fax 782-6700

- ピラティスレッスントイム
- 🕒 ①12/17(水) 19:45~20:45、②20(土) 9:15~10:15
- 🏠 ①加藤新治、②栗栖美由紀
- 👤 中学生以上、各50名
- 🏠 各270円
- 🏠 ①当日19:15~、②当日9:00~、先着順

東スポーツセンター

〒461-0047
東区大幸南一丁目1番10号
☎ 723-0411 Fax 723-0440

- エアロビクス（レッスンタイム）
- 🕒 12/17・24、1/7(水) 19:00~20:00

- 👤 中学生以上、各50名
- 🏠 各210円
- エアロビクス（レッスンタイム）
- 🕒 12/11・18・25、1/8(土) 9:30~10:30
- 👤 中学生以上、各50名
- 🏠 各210円
- ソフトエアロ（レッスンタイム）
- 🕒 12/11・18・25、1/8(土) 10:45~11:45
- 👤 中学生以上、各50名
- 🏠 各210円
- ヨガ（レッスンタイム）
- 🕒 12/17・24、1/7(水) 20:10~21:00
- 👤 中学生以上、各35名
- 🏠 各310円
- 水中エアロビクス（レッスンタイム）
- 🕒 12/17・24、1/7(水) 11:00~12:00
- 👤 中学生以上、各45名
- 🏠 各620円
- わくわく運動
障がい児を対象とした運動教室。

- 🕒 12/16(水) 18:15~19:15
- 👤 発達障がいをお持ちの小学生、15名
- 個人フットサル
個人で参加できる試合形式のフットサル教室。
- 🕒 12/16(水) 19:30~21:00
- 👤 中学生以上、20名
- 🏠 510円
- 🏠 上記はすべて、当日20分前~先着順

北スポーツセンター

〒462-0021
北区成願寺一丁目6番12号
☎ 917-0501 Fax 917-0510

- アクアウォーキング&エクササイズ・レッスン
- 🕒 毎週月曜（12/29、1/5除く）14:10~15:00
- 🏠 健康運動指導士 青木聡子 他
- エアロビクス・レッスンタイム
- ①・②エアロビクス、③エアロ&ヨガ・ピラティス。

🕒 (月日・曜日・時間(回数)) 🏠 (講師) 🏟 (会場) 📄 (対象・定員) 🏠 (料金・費用) 📄 (申込方法・申込締切) ※特に記載のないものは、申込不要・費用無料です

- ① 12/22(月)~1/8(休)を除き毎週開催
- ①火曜 10:45~11:45
- ②木曜 10:45~11:45
- ③月曜 19:00~20:00
- ④ ①エイチ・イー・エス所属インストラクター
- ②栗栖美由紀
- ③naoko
- ⑤ 各50名
- ⑥ 各270円
- スタジオレッスнтаイム
- ① 12/22(月)~1/4(日)を除き毎週開催
- ①女性対象
- 【骨盤エクササイズ】
- 月曜 10:45~11:45
- 【チアダンス】
- 月曜 13:30~14:30
- 【フラダンス】
- 火曜 13:30~14:30
- 【ベリーダンス】
- 木曜 13:30~14:30
- ②小学生対象
- 【キッズダンス】
- 火曜 19:00~20:00
- ③一般対象
- 【キックボクササイズ】
- 水曜 10:45~11:45

- 【パワーヨガ】
- 木曜 19:00~20:00
- ⑤ 各30名
- ⑥ 各400円
- ⑦ 上記2つは、当日20分前~先着順
- バドミントン&卓球ナイト
- 卓球台とバドミントンコートの開放。ワンポイントアドバイスも受けられる。
- ① 12/17(水) 18:30~20:30
- ② 名古屋市バドミントン協会、名古屋市卓球協会 指導員
- ③ 小学生以上(小学生は保護者同伴)、45名
- ⑥ 各320円
- ⑦ 当日18:15~、先着順
- フットサル広場
- 男女問わず、お一人から気軽にゲームを体験できる。
- ① 1/10(土) 18:30~20:30
- ③ 30名
- ⑥ 320円
- ⑦ 当日11:00~、先着順(電話可)
- スポーツ実践相談
- 体力や生活習慣、運動目

- 的などに合わせた運動方法を個別相談できる。
- ① 1/10(土) 10:00~12:00
- ② 愛知県立芸術大学教授 石垣享
- ③ 4名
- ④ 要予約(先着順)

中村スポーツセンター

〒453-0053
中村区中村町字待屋43番地の1
☎413-8021 Fax413-8023

- エアロビクスレッスнтаイム
- ① 12/17(水)
- ストレッチ
- 9:30~10:30、
- スタンダード
- 10:45~11:45
- ③ 中学生以上、40名
- ⑥ 270円
- 水泳ワンポイントアドバイス
- ① 12/12・19(金)
- 13:00~14:00
- ⑥ 無料(プール入場料別途)
- 水中エアロビクスレッスнтаイム
- ① 12/17(水) 19:00~20:00
- ③ 中学生以上、40名
- ⑥ 620円
- フラダンスレッスнтаイム
- ① 12/22(月) 18:30~19:30
- ③ 中学生以上、40名
- ⑥ 500円
- キックボクササイズレッスнтаイム
- ① 12/22(月) 19:45~20:45
- ③ 中学生以上、40名
- ⑥ 400円
- ⑦ 上記はすべて、当日30分前~先着順

中スポーツセンター

〒460-0008
中区栄一丁目30番10号
☎232-2327 Fax232-2364

- マンデーレッスнтаイム
- ①フラダンス、②やさしいベリーダンス、③エアロビクス、④やさしいボクササイズ。
- ① 12/22(月)
- ② 18:00~、②18:15~、

- ③19:15~、④19:30~
- ⑤ フィットネスサイバーステーション講師
- ③ 中学生以上、①③60名、②④45名
- ⑥ 各400円
- マンデーレッスнтаイム
- リフレッシュヨガ
- ① 12/22(月) 16:45~17:45
- ⑤ フィットネスサイバーステーション講師
- ③ 中学生以上、60名
- ⑥ 400円
- マンデースポーツ広場
- フットサル・バドミントン・卓球等を楽しめるよう競技場を開放。
- ① 12/22(月) 18:00~20:30
- ③ 小学生以上、60名(小学生は保護者同伴)
- ⑥ 320円
- フライデースポーツ広場
- フットサル・バドミントン・ミニバスケット・卓球等を楽しめるよう競技場を開放。
- ① 12/12・19・26、1/9(金)
- 18:00~20:30
- ③ 小学生以上(小学生は保護者同伴)、各60名
- ⑥ 各320円
- エアロビクスレッスнтаイム
- ① 12/17・24、1/7(水)
- 18:30~19:30(1部)、
- 19:40~20:40(2部)
- ③ 中学生以上、各45名
- ⑥ 各270円
- ⑦ 上記はすべて、当日15分前~先着順

名東スポーツセンター

〒465-0067
名東区猪高町大字高針字
勢子坊307-12
☎705-4948 Fax705-4952

- プリザーブドフラワー
- ① 12/22(月) 15:00~17:00
- ⑤ ヨーロピアンフラワーデザイン連盟インストラクター
- ③ 20名
- ⑥ 2,800円(材料費2,000円含)
- ⑦ 開講1週間前までに、窓口・電話・FAXにて



- ♪気軽に楽しく水中エアロ
- 脂肪燃焼タイム！
膝腰に負担が少ない水中で楽しく健康体づくりを。
- 🕒 12/12・19・26、1/9(金) 19:00～20:00
- 🏠 フリーダムカンパニー 所属インストラクター
- 👥 中学生以上、20名
- 🆓 無料(プール利用料別途)
- エアロビクスレススタタイム
- 🕒 12/17・24、1/7(水) 19:00～20:00
- 🏠 NPO 法人健康支援エクササイズ協会インストラクター
- 👥 中学生以上、50名
- 🎫 各270円
- 🕒 当日18:40～、先着順
- 夜ヨガ☆1部・2部
- 🕒 12/22(月)18:30～19:30、19:45～20:45
- 🏠 NPO 法人健康支援エクササイズ協会インストラクター
- 👥 中学生以上、55名
- 🎫 300円
- 🕒 当日20分前～、先着順

天白スポーツセンター

〒468-0051
天白区植田三丁目1502番地
☎ 806-0551 Fax 806-1164

- ソフトエアロビクスレススタタイム
- 🕒 12/15・22(月) 10:40～11:40
- 👥 15歳以上(中学生除く)、各100名
- 🎫 各210円
- 🕒 当日10:10～、先着順
- 水中ウォーキングワンポイントアドバイス
- 🕒 12/16、1/6(火) 14:05～14:35
12/17・24、1/7(水) 11:05～11:35
12/11・18・25、1/8(木) 10:30～11:00
- 🆓 無料(入場料別途)
- 水泳ワンポイントアドバイス
- 🕒 12/15・22、1/5(月) 12:30～13:00

- 12/16、1/6(火) 19:05～19:35
12/17・24、1/7(水) 18:05～18:35
- 🆓 無料(入場料別途)
- ワンポイントショートアークア
- 🕒 12/17・24、1/7(水) 19:05～19:35
- 🆓 無料(入場料別途)
- ワンポイントジュニア水泳(新規プログラム)
- 🕒 12/13・20・27(出) 17:05～17:35
- 🆓 無料(入場料別途)

南陽プール

〒455-0855
港区藤前四丁目701番地
☎ 303-2015 Fax 303-2016

- エアロビクスレススタタイム
- 🕒 12/16、1/6(火) 10:30～11:30
- 👥 15歳以上(中学生除く)、各30名
- 🎫 各270円(災害補償制度あり)
- 🕒 当日20分前～、先着順
- 水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキングを含む)
- 🕒 12/16、1/6(火) 13:30～15:00
12/11・18・25、1/8(木) 11:00～12:00
- 🆓 無料(プール入場料別途)

富田北プール

〒454-0981
中川区吉津四丁目3201
☎ 431-8991 Fax 431-1466

- 卓球広場
ワンポイントアドバイスもあり。
- 🕒 12/20(土) 12:45～14:45
- 👥 小学生以上、30名
- 🎫 320円
- 🕒 当日12:30～、先着順
- 水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング含む)
- 🕒 12/12・19・26、1/9(金) 14:00～15:00
- 🆓 無料(プール入場料別途)

鳴海プール

〒458-0847
緑区浦里一丁目66
☎ 891-9314 Fax 891-4301

- 水泳レッスン
泳げない人から4泳法泳げる方まで、個々に合わせたアドバイスを行う。
- 🕒 12/16、1/6(火) 14:00～14:30、12/13、1/10(出) 12:00～12:30
- 🏠 シンコースポーツ(株)講師
- 水中リズム体操
音楽に合わせて全身運動を行う。
- 🕒 12/15・22、1/5(月)

- 14:00～14:30
- 🏠 シンコースポーツ(株)講師
- 水中歩行レッスン
水の特性を利用した運動を行う。
- 🕒 12/17・24、1/7(水) 14:00～14:30
- 🏠 シンコースポーツ(株)講師
- 水抜き清掃による臨時清掃
- 12/29(月)～1/3(出)

山田西プール

〒452-0838
西区長先町173番地
☎ 503-5151 Fax 503-5272

- 設備改修のため臨時休場
- 🕒 ～2/3(火)



学習・活動 生涯学習センターなど

千種生涯学習センター

〒464-0072
千種区振甫町3丁目34
☎ 722-9666 Fax 722-9696

- 初心者向けパソコン相談室
- 🕒 12/25(木) 10:00～11:45 (1人30分)
- 🏠 千種パソコン支援ボランティア

- 🕒 当日窓口にて(11:15まで)
- Live!コンサート on クリスマス!～子どもたちとTS-Joyとのジョイントライブ～
- 🕒 12/13(土) 11:00～11:45
- 🏠 TS-Joy 江崎理子
- 👥 40名(幼児は保護者同伴)、当日先着順