

# スポーツ

## 日本ガイシアリーナ

〒457-0833  
南区東又兵卫町 5-1-5  
☎ 614-6211 Fax 614-6215

●おやこふれあいスケート  
合宿  
親子で楽しく宿泊をして、  
さらにスケートの指導が受けられる。

🕒 1/31(土)15:00～2/1(日)  
9:00 (1泊2日)

👩‍🏫 愛知県スケート連盟指導員

👨‍👩‍👧 親子など家族単位のグループ (小学生以上)、  
30名

💰 大人4,000円、小人2,000円 (宿泊代・貸靴代込み、食事2食付)

📅 往復はがき・インターネットにて、1/16(金)必着

●氷上のアスリートがやってくる！スケートの日  
自由滑走の他に教室や模範滑走等を行う。

🕒 2/1(日) 10:00～18:00

👩‍🏫 愛知県スケート連盟指導員等

👨‍👩‍👧 どなたでも (幼児1名につき保護者1名の同伴滑走が必要)

💰 大人1,100円、小人500円、高齢者 (市在住65歳以上で敬老手帳・運転免許証などの提示) 300円、貸靴代300円

※イベント当日の入場はポイントキャンペーンの対象外

## 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。

🕒 1/23(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  
📅 当日30分前～、先着順 (予約可)

●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。

🕒 1/12(月・祝) 15:15～17:45

👨‍👩‍👧 小学生以上  
💰 1名320円

📅 当日30分前～

●1DAY レッスン

🕒 1/14・21・28、2/4(水)  
(1/14・28 託児可)

👨‍👩‍👧 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)

※初めてのの方は「やさしい」レッスンから

●冬のスポーツ教室  
バドミントン・フラダンス・ソフトテニス教室 (託児可)・各10回

👨‍👩‍👧 それぞれ先着順

📅 窓口・電話にて

## 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

●ファイティングエクササイズ  
レススンタイム  
ボクシングで身体を思いっきり動かすことで体力増進を図る。

🕒 1/14・21(水)  
19:45～20:45

👩‍🏫 加藤新治  
👨‍👩‍👧 中学生以上、50名

💰 各270円  
📅 当日19:15～、先着順

●ピラティスレススンタイム

🕒 1/28(水) 19:45～20:45

👩‍🏫 加藤新治  
👨‍👩‍👧 中学生以上、50名

💰 各270円  
📅 当日19:15～、先着順

●ピラティスレススンタイム

🕒 1/31(土) 9:15～10:15

👩‍🏫 栗栖美由紀  
👨‍👩‍👧 中学生以上、50名

💰 各270円  
📅 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 (レススンタイム)

🕒 1/14・21・28、2/4(水)  
19:00～20:00

👨‍👩‍👧 中学生以上、各50名  
💰 各210円

●エアロビクス (レススンタイム)

🕒 1/15・22・29、2/5(木)  
9:30～10:30

👨‍👩‍👧 中学生以上、各50名  
💰 各210円

●ソフトエアロ (レススンタイム)

🕒 1/15・22・29、2/5(木)  
10:45～11:45

👨‍👩‍👧 中学生以上、各50名  
💰 各210円

●ヨガ (レススンタイム)

🕒 1/14・21・28、2/4(水)  
20:10～21:00

👨‍👩‍👧 中学生以上、各35名  
💰 各310円

●水中エアロビクス (レススンタイム)

🕒 1/14・21・28、2/4(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。

🕒 2/10(火) 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

🕒 2/10(火) 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・レススン

🕒 毎週月曜 (祝休日除く)  
14:10～15:00

👩‍🏫 健康運動指導士  
青木聡子 他

●エアロビクス・レススンタイム

①・②エアロビクス、③エアロ&ヨガ・ピラティス。

🕒 (1/12・29～2/3除く)

①火曜 10:45～11:45、  
②木曜 10:45～11:45、  
③月曜 19:00～20:00

👩‍🏫 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

👨‍👩‍👧 各50名

💰 各270円

●スタジオレススンタイム

🕒 (祝休日除き毎週開催)

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

👨‍👩‍👧 各30名

💰 各400円

📅 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。

🕒 (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

- ⌚ 1/14・21、2/4(水)  
18:30~20:30
- 🏠 名古屋市パドミントン協会、名古屋市卓球協会指導員
- 👤 小学生以上（小学生は保護者同伴）、45名
- 💰 各 320 円
- 📅 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。
- ⌚ 2/7(土) 18:30~20:30
- 👤 30名
- 💰 320 円
- 📅 当日 11:00~、先着順（電話可）

### 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

- エアロビクスレススタ  
イム
- ⌚ 1/14・21・28、2/4(水)  
(ストレッチ)  
9:30~10:30、  
(スタンダード)  
10:45~11:45
- 👤 中学生以上、各 40 名
- 💰 各 270 円
- 骨盤エクササイズレス  
スタイム
- ⌚ 1/13・20・27、2/3・  
10(火) 18:30~19:30
- 👤 中学生以上、各 40 名
- 💰 各 270 円
- 水泳ワンポイントアドバ  
イス
- ⌚ 1/14・21・28(水)  
11:00~12:00  
2/6(金) 13:00~14:00
- 💰 無料(プール入場料別途)
- 水中エアロビクスレス  
スタイム
- ⌚ 1/14・21、2/4(水)  
19:00~20:00
- 👤 中学生以上、各 40 名
- 💰 各 620 円
- フラダンスレススタ  
イム
- ⌚ 1/26、2/9(月)  
18:30~19:30
- 👤 中学生以上、各 40 名
- 💰 各 500 円

- キックボクササイズレス  
スタイム
- ⌚ 1/26、2/9(月)  
19:45~20:45
- 👤 中学生以上、各 40 名
- 💰 各 400 円
- 📅 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

- マンデーレススタイム  
①フラダンス、②やさしい  
バレーダンス、③リフレッ  
シュヨガ、④やさしいボク  
ササイズ。
- ⌚ 1/26(月)  
①18:00~、②18:15~、  
③19:20~、④19:30~
- 🏠 フィットネスサイバ  
ーステーション講師
- 👤 中学生以上、①③60名  
②④45名
- 💰 各 400 円
- 📅 当日 15 分前~、先着順
- マンデースポーツ広場  
フットサル・パドミント  
ン・卓球等を楽しめるよう  
競技場を開放。
- ⌚ 1/26、2/9(月)  
18:00~20:30
- 👤 小学生以上（小学生は  
保護者同伴）、60名
- 💰 各 320 円
- 📅 当日 18:00~、先着順
- フライデースポーツ広場  
フットサル・パドミント  
ン・ミニバスケ・卓球等  
を楽しめるよう競技場を開放。
- ⌚ 1/16・23・30、2/6(金)  
18:00~20:30
- 👤 小学生以上（小学生は  
保護者同伴）、60名
- 💰 各 320 円
- 📅 当日 18:00~、先着順
- エアロビクスレススタ  
イム  
エアロビクス、ピラティ  
ス、ズンバ等を週代りでレス  
ス。
- ⌚ 1/14・21・28、2/4(水)  
18:30~19:30、  
19:40~20:40

- 👤 中学生以上、各 45 名
- 💰 各 270 円
- 📅 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

- キッズリズム体操③  
リズムに合わせてからだ  
をいっぱい動かそう。
- ⌚ 2/23、3/9・23・30(月)  
15:00~15:50
- 🏠 NPO 法人健康支援エ  
クササイズ協会インス  
トクター
- 👤 4 歳以上の未就学児、  
30名
- 💰 全 4 回分 2,400 円
- キッズダンス③  
初めてのダンスをスポ  
ーツセンターのスタジオで。
- ⌚ 2/23、3/9・23・30(月)  
16:30~18:00
- 🏠 NPO 法人健康支援エ  
クササイズ協会インス  
トクター
- 👤 小中学生、16 名
- 💰 全 4 回分 2,400 円
- 📅 上記はすべて、往復は  
がきにて、2/5(木)必着
- プリザーブドフラワー
- ⌚ 1/26(月) 15:00~17:00
- 🏠 ヨーロピアンフラワ  
ーデザイン連盟インス  
トクター
- 👤 20 名
- 💰 2,800 円 (材料費 2,000  
円含)
- 📅 開講 1 週間前までに、  
窓口・電話・FAX にて
- 夜ヨガ☆1 部・2 部
- ⌚ 1/26(月)  
1 部 18:30~19:30、  
2 部 19:45~20:45
- 🏠 NPO 法人健康支援エ  
クササイズ協会インス  
トクター
- 👤 中学生以上、55 名
- 💰 300 円
- 📅 当日 1 部 18:10~、2 部  
19:25~、窓口にて先着  
順
- ♪気軽に楽しく水中エ

- 🏠 ♪脂肪燃焼タイム!  
膝腰に負担が少ない水中  
で楽しく健康体力づくりを。

- ⌚ 1/16・23・30(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  
イム
- ⌚ 1/14・21・28(水)  
19:00~20:00
- 🏠 NPO 法人健康支援エ  
クササイズ協会インス  
トクター
- 👤 中学生以上、50 名
- 💰 270 円
- 📅 当日 18:40~、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  
スタイム
- ⌚ 1/19・26、2/2・9(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
- ⌚ 1/13・20・27、2/3・  
10(火) 14:05~14:35  
1/14・21・28、2/4(水)  
11:05~11:35  
1/15・22・29、2/5(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
- ⌚ 1/19・26、2/2・9(月)  
12:30~13:00  
1/13・20・27、2/3・  
10(火) 19:05~19:35  
1/14・21・28、2/4(水)  
18:05~18:35
- 💰 無料(入場料別途)
- ワンポイントショートア  
クア
- ⌚ 1/14・21・28、2/4(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)
- ⌚ 1/17・24・31、2/7(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

- エアロビクスレッスントアム
- ⌚ 1/13・20・27、2/3・10(火) 10:30～11:30
- 👤 中学生を除く 15 歳以上、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)
- ⌚ 1/13・20・27、2/3・10(火)13:30～15:00  
1/15・22・29、2/5(木) 11:00～12:00

- ¥ 無料(プール入場料別途)
- 50m プールでタイムに挑戦!
- ⌚ 1/18(日) 10:00～17:00
- 👤 毎時 10 名程度 (当日先着順)
- ¥ 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。
- ⌚ 1/17(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)
- ⌚ 1/16・23・30、2/6(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。
- ⌚ 1/13・20・27、2/3・10(火) 14:00～14:30  
1/24(出) 12:00～12:30
- 👤 シンコーススポーツ(株)講師
- 水中リズム体操  
音楽に合わせて全身運動を行う。
- ⌚ 1/19・26、2/2・9(月) 14:00～14:30
- 👤 シンコーススポーツ(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。
- ⌚ 1/14・21・28、2/4(水) 14:00～14:30
- 👤 シンコーススポーツ(株)講師

## 山田西プール

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

- 水中歩行&水中運動  
効率的な水中ウォーキングとエクササイズ
- ⌚ 2/10～3/10 の火曜、全 5 回、14:00～15:00
- 👤 名古屋市水泳連盟指導員
- 👤 20 名
- ¥ 3,100 円
- 親子で水遊び
- ⌚ 2/5～3/12 の木曜、全 6 回、11:00～12:00
- 👤 名古屋市水泳連盟指導員
- 👤 2～3 歳児と保護者、20 組
- ¥ 4,440 円
- 📅 上記はすべて、往復はがき・インターネット・窓口にて、1/19(月)締切
- 親子ヨガ
- ⌚ 2/18～3/18 の水曜、全 5 回 9:30～10:30
- 👤 NPO 法人ママ・ぷらす指導員

- 👤 1・2 歳児と保護者、16 組
- ¥ 4,000 円
- 📅 往復はがき・窓口にて、2/3(火)締切
- シェイプアップアクア  
レッスントアム
- ⌚ 2/5(木) 19:15～20:15
- 👤 (有)リープ指導員
- 👤 中学生以上、20 名
- ¥ 620 円
- 📅 当日 30 分前～、先着順

## 愛知県スポーツ会館

〒462-0846  
北区名城一丁目 3-35  
☎ 991-9151 Fax 991-9153  
<http://www.spokan.sakura.ne.jp/>

- 第 1 回愛知県スポーツ会館 3 ダブルス卓球大会
- ⌚ 3/6(金) 9:30～16:00
- 👤 女性、32 チーム 96 名
- ¥ 1 チーム 3,000 円
- 📅 1/20(火)9:00～2/8(日)先着順

## 愛知県一宮総合運動場

〒491-0804  
一宮市千秋町佐野字向農 756  
☎ 0586-77-0500 Fax 0586-77-0699  
<http://homepage2.nifty.com/itinomiya/>

- 家族で馬と遊ぼう
- ⌚ 3/8(日) 14:00～17:00  
予備日 3/15(日)
- 👤 小学生とその家族、30 家族 60 名
- 📅 2/1(日)10:00～28(土)窓口・

## 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 (午後の部)
- ⌚ 1/19、2/9(月) 13:30～15:15
- 👤 千種パソコン支援ボランティア
- 📅 当日 14:45 まで ※1 名 30 分
- 初心者向けパソコン相談室 (午前の部)
- ⌚ 1/23(金) 10:00～11:45

電話にて、先着順

- レディースビギナーテニス大会 (3 月期)
- ⌚ 3/10(火) 9:30～17:00  
予備日 3/17(火)
- 👤 初心者・初級者の女性、ダブルス 24 組
- ¥ 1 組 3,000 円
- 📅 2/1(日)9:00～3/10(火)窓口・FAX にて、先着順

## 愛知県美浜少年自然の家

〒470-3236  
知多郡美浜町小野浦字宮後 1-1  
☎ 0569-88-5577 Fax 0569-88-5385  
<http://www6.ocn.ne.jp/~mihama/>

- 家族で楽しもう! クラフトづくり、塩づくり
- ⌚ 3/7(土)・8(日) 1 泊 2 日
- 👤 小学生以上とその家族、10 家族 40 名
- ¥ 1 名 2,160 円
- 📅 1/23(金)～2/6(金)抽選

## 愛知県旭高原少年自然の家

〒444-2893  
豊田市小滝野町坂 38-25  
☎ 0565-68-3200 Fax 0565-68-3203  
<http://www.hm11.aitai.ne.jp/~asahi>

- ソリスベリ&きのこの菌打ち
- ⌚ 2/14(土)・15(日) 1 泊 2 日
- 👤 小学生以上とその家族、90 名
- ¥ 大人 5,600 円、中学生以下 4,900 円
- 📅 1/12(月)～21(水)抽選

- 👤 千種パソコン支援ボランティア
- 📅 当日 11:15 まで ※1 名 30 分
- 【公開講座】子どもたちを取り巻くインターネットの闇の世界
- ⌚ 1/13(火) 10:00～12:00
- 👤 愛知県警察サイバー犯罪対策課員
- 👤 60 名、当日先着順
- 【公開講座】今までの“私”を考える (1)～ありのままの心との付き合い方～
- ⌚ 1/15(木) 10:00～12:00

⌚ (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