



## 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

●水泳ワンポイントアドバイス

初心者向けの当日自由参加の簡単な水泳指導。

🕒 2/20、3/6(金)  
14:30～16:00

📍 50m 温水プールスタッフ

📄 無料 (入場料別途)

### 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。やさしく体を動かし、体力を養う。

🕒 2/27(金) 9:30～11:30

📍 稲永スポーツセンター  
健康運動指導士 林万枝

👥 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。

🕒 2/11(水・祝) 15:15～17:45

👥 小学生以上

📄 1名 320円

📅 当日 30分前～

●いなえ子育てサロン

🕒 2/24(火) 10:30～11:30

👥 未就学児とその家族

📄 1家族 1,000円

📍 窓口・電話にて

●地域スポーツセンター卓球交流会

🕒 2/11(水・祝)

👥 16チーム (男・女・ミックス・各ダブルス)

📄 1名 300円

📍 窓口にて

●1DAY レッスン

🕒 2/18・25、3/4(火)

(2/18、3/4 託児可)

9:30～10:30

やさしいエアロ

10:45～11:45

アップテンポエアロ

👥 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)

※初めての方は「やさしい」レッスンから

### 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ッスンタイム

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。

🕒 2/18、3/4(火)

19:45～20:45

📍 加藤新治

👥 中学生以上、50名

📄 270円

📅 当日 19:15～、先着順

●ピラティスレッスンタイム

🕒 2/25(水) 19:45～20:45

📍 加藤新治

👥 中学生以上、50名

📄 270円

📅 当日 19:15～、先着順

●ピラティスレッスンタイム

🕒 2/28(土) 9:15～10:15

📍 栗栖美由紀

👥 中学生以上、50名

📄 270円

📅 当日 9:00～、先着順

●千種スポーツセンター&地域スポーツセンター「卓球交流大会」

地域の皆様で交流を深める、レクリエーション的な卓球大会。

🕒 3/28(土) 10:00～13:00

👥 中学生を除く 15歳以上 16チーム (男女それぞれ 1名以上からなる 4～5名のチーム)

📄 1名 300円 (参加はチーム単位)

📅 郵送・窓口にて、2/12(木)まで

※主審は参加者による相互審判

### 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)

🕒 2/18・25(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)

🕒 2/19・26(木)

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)

🕒 2/19・26(木)

10:45～11:45

👥 中学生以上、各 50名

📄 各 210円

●ヨガ (レッスンタイム)

🕒 2/18・25(水)

20:10～21:00

👥 中学生以上、35名

📄 各 310円

●水中エアロビクス (レッスンタイム)

🕒 2/18・25(水)

11:00～12:00

👥 中学生以上、各 45名

📄 各 620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 (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。

🕒 (2/12・24 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
- スタジオレッスンタイム  
(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。
- 2/18、3/4(水)  
18:30~20:30
- 名古屋市バドミントン協会、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  
3/7(土) 18:30~20:30
- 30 名  
320 円
- 当日 11:00～、先着順 (電話可)
- スポーツ障害相談  
スポーツにともなう身体の障害などについて専門医が個別にアドバイス。  
2/25(水) 16:30~18:00
- 井戸田整形外科・名駅

- スポーツクリニック院長 亀山泰
- 4 名、先着順 (要予約)
- 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ンタイム  
2/18・25、3/4(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ッスンタイム  
2/17・24、3/3・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  
2/13・20・27(金)  
13:00~14:00  
3/4(水) 11:00~12:00
- 無料(プール入場料別途)
- 水中エアロビクスレッスンタイム  
2/18・25(水)  
19:00~20:00
- 中学生以上、各 40 名  
各 620 円
- フラダンスレッスンタイム  
2/23、3/9(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ッスンタイム  
2/23、3/9(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
- マンデーレッスンタイム

- ①フラダンス、②やさしいベリーダンス、③リフレッシュヨガ、④やさしいボクササイズ。
- 2/23、3/9(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・バドミントン・卓球等を楽しめるよう競技場を開放。
- 2/23、3/9(月)  
18:00~20:30
- 小学生以上 (小学生は保護者同伴)、60 名、  
当日先着順
- 各 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・卓球等を楽しめるよう競技場を開放。
- 2/13・20・27、3/6(金)  
18:00~20:30
- 小学生以上 (小学生は保護者同伴)、60 名、  
当日先着順
- 各 320 円
- エアロビクスレッスンタイム  
2/18・25、3/4(水)  
①18:30~19:30、  
②19:40~20:40
- 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
- ふれあい自然ウォーク  
IN 猪高緑地  
名東スポーツセンター周辺のいたかの森を散策する。
- 3/7(土) 9:30~12:30
- 名古屋市青少年参画フォーラム
- 名東スポーツセンター

- 及び猪高緑地
- 30 名 (小学生以下は保護者同伴)
- 電話・FAX にて、先着順
- いたかの森ノルディックウォーキング  
ポールを使って自然の中をのびのび歩く。  
2/23(月) 13:00~14:30
- JNFA 公認アドバンス  
インストラクター
- 中学生以上、20 名  
800 円
- 開講 3 日前までに、窓口・電話・FAX にて
- 卓球広場  
卓球台 4 台設置の広場を開放する。  
3/9(月) 12:30~14:30
- 小学生以上 (小学生は保護者同伴)、20 名  
320 円
- 当日 12:00～、窓口にて先着順
- プリザーブドフラワー  
2/23、3/9(月)  
15:00~17:00
- ヨーロッパアンフラワー  
デザイン連盟インストラクター
- 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  
2/23、3/9(月)  
1 部 18:30~19:30、  
2 部 19:45~20:45
- NPO 法人健康支援エクスサイズ協会インストラクター
- 中学生以上、55 名  
各 300 円
- 当日 1 部 18:10～、2 部  
19:25～、窓口にて先着順
- ※1 部、2 部は同じ内容
- ♪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力づくりを。  
2/13・20・27、3/6(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)
- エアロビクスレッスнта  
イム
- 2/12(木)、  
2/18・25、3/4(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~、窓口に  
て先着順

### 太白スポーツセンター

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

- ソフトエアロビクスレ  
ススタイム
- 2/16・23、3/2・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
- 2/17・24、3/3・10(火)  
14:05~14:35  
2/18・25、3/4(水)  
11:05~11:35  
2/12・19・26、3/5(木)  
10:30~11:00
- 無料(プール入場料別途)
- 水泳ワンポイントアド  
バイス
- 2/16・23、3/2・9(月)  
12:30~13:00  
2/17・24、3/3・10(火)  
19:05~19:35  
2/18・25、3/4(水)  
18:05~18:35
- 無料(プール入場料別途)
- ワンポイントショートア  
クア
- 2/18・25、3/4(水)  
19:05~19:35
- 無料(プール入場料別途)
- ワンポイントジュニア水  
泳(新規プログラム)
- 2/14・21・28、3/7(土)

17:05~17:35

無料(プール入場料別途)

### 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  
ンタイム
- 2/17・24、3/3・10(火)  
10:30~11:30
- 15歳以上(中学生除く)、  
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)
- 2/17・24、3/3・10(火)  
13:30~15:00  
2/12・19・26、3/5(木)  
11:00~12:00
- 無料(プール入場料別途)
- 親子スイミング体験  
子供と楽しく水に慣れ親  
しみ、親子の絆を深める。
- 3/10・17・24(火)  
10:30~11:30
- 満 2 歳以上から未就学  
児とその保護者、10 組
- 3 回 2,100 円
- きれいになるための骨盤  
調整エクササイズ講座  
骨盤の調整を行い、きれ  
いな姿勢づくりを目指す。
- 2/18・25、3/4・11・  
18(水) 10:30~11:30
- 20名
- 5 回 2,500 円
- 上記 2 つは、2/11(水・祝)  
9:00~、窓口・電話に  
て、先着順

### 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。
- 2/21(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)
- 2/13・20・27(金)  
2/17・24、3/3(火)  
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。
- 2/17・24、3/3・10(火)  
14:00~14:30  
2/14・28(土)  
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。
- 2/16・23、3/2・9(月)  
14:00~14:30

- シンコースポーツ(株)講師
- 水中歩行レッスン  
水の特性を利用して運動  
を行う。
- 2/18・25、3/4(水)  
14:00~14:30
- シンコースポーツ(株)講師

### 山田西プール

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

- 水泳&水中ウォーキング  
ワンポイントアドバイス
- 2/13・20・27、3/6(金)  
11:00~12:00
- 無料(プール入場料別途)
- シェイプアップアクア  
レッスンタイム
- 2/12・19・26、3/5(木)  
19:15~20:15
- (有)リープ指導員
- 中学生以上、20名
- 各 620 円(プール入場  
料含)
- 当日 30 分前~、先着順



## 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

- 午前の部：  
2/24(火) 10:00~11:45
- 午後の部：  
3/9(月) 13:30~15:15  
(1名 30分)