



スポーツ

日本ガイシホール

〒457-0833
南区東又兵衛町5丁目1番地の16
☎ 614-3111 Fax 614-3120

●水泳ワンポイントアドバイス

初心者向け水泳技術指導。

🕒 2/13・20・27、3/6(火)
10:30～11:30

👤 日本体育協会公認 水泳上級教師

露橋スポーツセンター

〒454-0022
中川区露橋二丁目14番1号
☎ 362-4411 Fax 362-4431

●レッスントライム

①ピラティス
②すっきり爽快エアロ

🕒 2/13・20・27、3/6(火)
①18:30～19:30
②19:45～20:45

👤 栗栖美由紀

👤 各 50 名

💵 各 270 円

●バラエティエクササイズ

レッスントライム
エアロ&ヨガ

🕒 2/23、3/9(金)
10:45～11:45

👤 佐藤久美子

👤 各 40 名

💵 各 300 円

●金夜バレトン&ヨガストレッチ レッスンタイム

🕒 2/23、3/9(金)
19:00～20:00

👤 西村裕子

👤 各 40 名

💵 各 300 円

👤 上記はすべて、当日 30 分前～、先着順

●水泳&水中ウォーキングワンポイントアドバイス

🕒 2/15・3/1(木)
10:30～12:00

2/22・3/8(木)
14:30～16:00

💵 無料(プール入場料別途)

●朝のいきいき体操
プールでストレッチなどの体操を行う。

🕒 2/23、3/9(金)

10:00～10:30

💵 無料(入場料別途)

枇杷島スポーツセンター

〒451-0053
西区枇杷島一丁目1番2号
☎ 532-4121 Fax 522-8520

●はじめての「パワーヨガ」
燃焼率を高める運動量多めのレッスン。初心者でも大丈夫。

🕒 2/15・22、3/1・8(木)
19:40～20:40

👤 中学生以上、各 40 名
(中学生は保護者同伴)

💵 各 270 円

●親子で英語遊び
歌や工作、絵本などの様々な内容で英語遊びを楽しむ。

🕒 2/14・21、3/7(水)
10:20～11:00

👤 未就園児と保護者、各 25 組 50 名

💵 各 500 円

●バランスボールストレッチ&フレッシュピクスレッスントライム

🕒 2/13・20・27、3/6(火)
10:50～11:50

👤 中学生以上、各 50 名
(中学生は学校休業日のみ参加可)

💵 各 270 円

●エアロピクスレッスントライム

🕒 2/13・20・27、3/6(火)
9:30～10:30

👤 中学生以上、各 50 名
(中学生は学校休業日のみ参加可)

💵 各 270 円

●ファミリースポーツ広場
バドミントンやカローリング、卓球などで家族や友達と楽しく運動する。

🕒 2/24(土) 18:30～20:30

👤 家族・グループ(個人も可)、60 名

💵 小学生以上 320 円

👤 上記はすべて、当日 20 分前～、先着順

●女性限定! プールサイド De ヨガ

🕒 2/23、3/9(金)
20:35～21:15

👤 中学生以上の女性、各 30 名(中学生は保護者同伴)

💵 各 400 円

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

●1DAY レッスン

🕒 2/14・21・28、3/7(水)
(2/14・28 託児可)

イージーエアロ

9:30～10:30

アクティブダンスエアロ
10:45～11:45

👤 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
(託児は開催前月より予約可)

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

●水中エアロピクス

🕒 2/14・21・28(水)
11:00～12:00

👤 各 40 名

💵 各 600 円

●エアロピクス I

🕒 2/14・21・28(水)
19:00～20:00

👤 各 50 名

💵 各 320 円

●ヨガ

🕒 2/14・21・28(水)
19:00～20:00

👤 各 35 名

💵 各 320 円

●エアロピクス II

🕒 2/15・22、3/1(木)
9:30～10:30

👤 各 50 名

💵 各 320 円

●ソフトエアロ

🕒 2/15・22、3/1(木)
9:30～10:30

👤 各 50 名

💵 各 320 円

👤 上記はすべて、当日 30 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 Fax917-0510

- レッスンタイム
- Ⓜ 祝休日を除き毎週開催
- ① ダンス&ピラティス
月曜 19:00~20:00
- ② エアロダンス (2/13
除く)
火曜 10:45~11:45
- ③ エアロピクス (2/15
除く)
木曜 10:45~11:45
- ④ 骨盤エクササイズ
月曜 10:45~11:45
- ⑤ ペリーダンス
木曜 13:30~14:30
- ⑥ キッズダンス
火曜 19:00~20:00
- ⑦ 朝ヨガ
月曜 9:30~10:30
- ⑧ ファイティングエク
ササイズ
水曜 10:45~11:45
- ⑨ パワーヨガ
木曜 19:00~20:00
- Ⓜ ①40名、②③50名、④
⑤女性30名、⑥小学生
30名、⑦~⑨30名
- Ⓜ ①~③270円
④~⑨400円
- Ⓜ 当日20分前~、先着順
- アクアウォーキング&エ
クササイズレッスン
- Ⓜ 毎週月曜(祝休日を除
く) 14:10~15:00

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

- エアロピクスレッスント
タイム
- Ⓜ 2/14・28、3/7(休)
スタンダード
9:30~10:30
ストレッチ
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
ンタイム
- Ⓜ 2/13・20・27、3/6(休)

- 18:20~19:20
- Ⓜ 中学生以上、各40名
- Ⓜ 各270円
- 水中エアロピクスレス
ンタイム
- Ⓜ 2/14・21・28、3/7(休)
14:00~15:00
- Ⓜ 中学生以上、各20名
- Ⓜ 各620円
- フラダンスレッスント
イム
- Ⓜ 2/26(月) 18:30~19:30
- Ⓜ 中学生以上、40名
- Ⓜ 300円
- パレトンレッスント
イム
- Ⓜ 2/26(月) 19:45~20:45
- Ⓜ 中学生以上、40名
- Ⓜ 300円
- Ⓜ 上記はすべて、当日30
分前~、先着順
- 水泳ワンポイントアドバ
イス
- Ⓜ 2/14・21・28、3/7(休)
11:00~12:00
2/16・23、3/2・9(金)
13:00~14:00
- Ⓜ 無料(プール入場料別途)

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

- マンデーレッスント
イム
- ①ズンバ②ボディメイク
ピラティス③ボクシングエ
クササイズ④ヨガ
- Ⓜ 2/26(月)
①18:30~ ②18:40~
③19:45~ ④19:50~
- Ⓜ 中学生以上、45名
- Ⓜ 300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。
- Ⓜ 2/26(月) 18:00~20:30
- Ⓜ 小学生以上、50名(小
学生は保護者同伴)
- Ⓜ 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。
- Ⓜ 2/16・23、3/2・9(金)
18:00~20:30

- Ⓜ 小学生以上、各50名
(小学生は保護者同伴)
- Ⓜ 各320円
- エアロピクスレッスント
イム
- エアロピクス、ピラティ
ス、ズンバ等を週代りでレ
ッスン。
- Ⓜ 2/14・21・28、3/7(休)
1部 18:30~19:30
2部 19:40~20:40
- Ⓜ 中学生以上、各45名
- Ⓜ 各270円
- Ⓜ 上記はすべて、当日18:00
~、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・
春 IN 猪高緑地
- Ⓜ 3/3(土) 9:30~12:30
- Ⓜ 20名(小学生以下は保
護者同伴)
- Ⓜ 電話・窓口にて、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
を歩く。
- Ⓜ 2/26(月) 13:00~14:30
- Ⓜ JNFA 公認アドバンス
インストラクター
- Ⓜ 20名
- Ⓜ 500円
- Ⓜ 窓口・電話にて、2/23
(金)締切
- のびらく健康「棒ピクス」
全身のエクササイズとス
トレッチ。
- Ⓜ 2/26(月) 13:15~14:30
- Ⓜ (特)健康支援エクササイ
ズ協会インストラクター
- Ⓜ 30名
- Ⓜ 300円
- Ⓜ 当日13:00~
- エアロピクスレッスント
イム
- Ⓜ 2/14・21、3/7(休)
19:00~20:00
- Ⓜ 東郷町施設サービス(株)
インストラクター
- Ⓜ 中学生以上、各50名
- Ⓜ 各270円

- マンデーナイトヨガ☆1
部・2部
- Ⓜ 2/26(月)
1部 18:30~19:30
2部 19:50~20:50
- Ⓜ (特)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、各50名
- Ⓜ 各300円
- ナイトヨガ☆リラクッ
スタイム
- Ⓜ 2/17、3/10(土)
19:00~20:15
- Ⓜ (特)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、各50名
- Ⓜ 各270円
- 卓球広場
- Ⓜ 2/26(月) 12:30~14:30
- Ⓜ 20名
- Ⓜ 300円
- Ⓜ 上記4つは、当日20分
前~、先着順
- 気軽に楽しく水中エア
ロ♪脂肪燃焼タイム!
- Ⓜ 2/16・23、3/2・9(金)
19:00~20:00
- Ⓜ フリーダムカンパニー
インストラクター
- Ⓜ 中学生以上、各20名
- Ⓜ 無料(プール入場料別途)

黒川スポーツ トレーニングセンター

〒462-0844
北区清水四丁目17番17号
☎ 982-2770 Fax 982-2775

- MIX エアロレッスント
イム
- Ⓜ 2/15・22、3/1・8(休)
18:45~19:45
- Ⓜ 中学生以上、各30名
- Ⓜ 各270円
- Ⓜ 当日18:30~、先着順
- ボディケア・ピラティス
レッスント
イム
- Ⓜ 2/15・22、3/1・8(休)
20:00~21:00
- Ⓜ 中学生以上、各45名
- Ⓜ 各270円
- Ⓜ 当日19:30~、先着順
- ※上記両講座受講の場合、
18:30~先着10名に限り、
同時申込み可
- エアロトレーニングレッ

- スタタイム
- 🕒 2/19、3/5(月)
14:10～15:10
 - 👥 各 20 名
 - 💰 各 400 円
 - 骨盤調整ヨガレッス
タイム
 - 🕒 2/19、3/5(月)
15:20～16:20
 - 👥 各 20 名
 - 💰 各 400 円
 - ZUMBA レッスン
タイム
 - 🕒 2/19、3/5(月)
18:20～19:20
 - 👥 各 30 名
 - 💰 各 400 円
 - 📅 上記 3 つは、当日 20 分
前～、先着順
 - パーソナルトレーニ
ング
I・II・ペア
 - 🕒 2/19、3/5(月)
I 16:30～17:30
II 17:30～18:30
ペア 19:50～20:50
 - 👥 I・II 各 1 名
ペア 各 2 名 1 組
 - 💰 I・II 各 6,500 円
ペア(2 名) 各 11,000 円
 - 📅 窓口・電話にて、受講
日の 2 週間前まで

南陽プール

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

- アフター 5! スイミ
ング レッスンタイム～50
分を泳ぎきろう★～
- 🕒 2/19・26、3/5(月)
19:00～20:00
- 👥 各 10 名
- 💰 各 700 円 (プール入
場料含む)
- 📅 当日 30 分前～、先着順
- バレトン講座
バレエを取り入れたエク
ササイズ。
- 🕒 2/15・22、3/1・8・15(休)
10:00～11:00 全 5 回
- 👥 30 名
- 💰 2,500 円
- 📅 2/11(日・祝)～窓口・電話
にて、先着順
- 認知症サポーター養成講
座

- 🕒 3/12(月) 10:00～11:30
- 👥 30 名
- 初めてのトルペイント
体験
- 🕒 3/17(土) 13:00～15:00
- 👥 10 名
- 💰 300 円
- 📅 上記 2 つは、2/25(日)～
窓口・電話にて、先着順
- エアロビクスレッス
ンタイム
- 🕒 2/13・20・27、3/6(火)
10:30～11:30
- 👥 各 30 名
- 💰 各 270 円 (災害補償制
度あり)
- 体幹エクササイズレ
ッスン
タイム
- 🕒 2/13・20・27、3/6(火)
13:15～14:15
- 👥 各 30 名
- 💰 各 270 円 (災害補償制
度あり)
- 📅 上記 2 つは、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)
- 🕒 2/13・20・27、3/6(火)
13:00～14:00
- 2/15・22、3/1・8(休)
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。
- 🕒 2/17(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)
- 🕒 2/13・20・27、3/6(火)
14:00～15:00
- 2/16・23、3/2・9(金)
14:00～15:00
- 💰 無料(プール入場料別途)
- エアロビクスレッス
ンタイム III

- 🕒 2/16・23、3/2・9(金)
10:45～11:45
- 👥 中学生以上、各 80 名
- 💰 各 270 円 (保険料含む)
- 📅 当日 10:15～、先着順
※一部託児有 (要事前申込、
別途 320 円)

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。
- 🕒 2/13・20・27、3/6(火)
14:05～14:35
- 2/24、3/10(土)
12:05～12:35
- 👥 シンコースポーツ(株)講
師
- 💰 無料(プール入場料別途)
- 水中運動
音楽に合わせて全身運動

- を行う。
- 🕒 2/19・26、3/5(月)
14:05～14:35
- 👥 シンコースポーツ(株)講
師
- 💰 無料(プール入場料別途)
- 水中歩行レッスン
- 🕒 2/14・21・28、3/7(水)
14:05～14:35
- 👥 シンコースポーツ(株)講
師
- 💰 無料(プール入場料別途)

山田西プール

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

- わくわくおもちゃプー
ル
- 🕒 2/12(月・祝) 10:00～14:00
- 💰 無料(プール入場料別途)
- 水中ウォーキング&水泳
ワンポイントアドバ
イス
- 🕒 2/16・23、3/2・9(金)
11:00～12:00
- 💰 無料(プール入場料別途)



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
- 🕒 2/ 9(金) 10:00～11:45
19(月) 13:30～15:45
(1 人 30 分)
- 👥 千種パソコン支援ボ
ランティア会員