



## 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

#### ● トールペイント教室 (前期)

木、ブリキ、ガラス、陶器、布などあらゆる素材に絵を描いて作品を作る。

🕒 4/18(水)～8/22(水)  
17:30～20:30 全5回

👤 佐藤まゆみ

👥 12名

💰 5,000円 (別途材料費)

📞 電話・窓口にて、先着順

#### ● プリザーブドフラワー教室 (春)

春らしいプリザーブドフラワーのアレンジを作成する。

🕒 4/28(土) 13:30～15:00

👤 日本フラワーデザイナーズ協会 井本美香

👥 12名

💰 受講料 1,000円、材料代 2,000円

📞 電話・窓口にて、先着順

#### ● 親子ベビースイミング

親子で参加する、水慣れから始める教室。

🕒 5/14(月)～7/9(月)  
11:00～12:00 (全5回)

👤 名古屋市水泳連盟 講師

👥 1・2歳児と保護者、20組

💰 3,700円

📞 インターネット・往復はがきにて、4/16(月)必着

#### ● 水泳ワンポイントアドバイス1

初心者向け水泳技術指導。

🕒 4/17・24、5/1・8(火)  
10:30～11:30

👤 日本体育協会公認 水泳上級教師

💰 無料(プール入場料別途)

#### ● エクササイズショートレッスン

🕒 4/27(金) 18:30～19:15

👤 ㈱あい・愛マインド講師

👥 中学生以上、50名 当日先着順

💰 270円

### 日本ガイシアリーナ

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

#### ● 水泳ワンポイントアドバイス

初心者向け簡単な水泳指導。

🕒 4/13・27(金)

14:30～16:00

👤 日本体育協会公認水泳上級教師

💰 無料(プール入場料別途)

### 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

#### ● レッスンタイム

①ピラティス②すっきり爽快エアロ

🕒 4/17・24、5/1・8(火)

①18:30～19:30

②19:45～20:45

👤 栗栖美由紀

👥 各50名

💰 各270円

#### ● パラエティエクササイズ

エアロ&ヨガ

🕒 4/13・27(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

🕒 4/13・27(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

🕒 4/19(水) 10:30～12:00

4/12・26、5/10(木)

14:30～16:00

👤 プール監視員資格保有者

💰 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。

🕒 4/13・27(金)

10:00～10:30

👤 プール監視員

💰 無料(プール入場料別途)

### 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

#### ● 機能改善水中エクササイズ

水の特性を利用し、今よりも動きやすいからだづりをお手伝い。

🕒 5/11・25、6/8・22、

7/13(金)

13:15～14:30 全5回

👥 30名

💰 3,500円

📞 往復はがき・インターネットにて、4/11(水)必着

#### ● エアロビクスレッスンタイム

🕒 4/17・24、5/1(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

#### ● 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。

🕒 4/25、5/2・9(水)

10:20～11:00

👥 未就園児と保護者、各25組50名

💰 各500円

#### ● NESPA DAY はじめてヨガ

🕒 4/13・27(金)

19:10～20:00

👥 中学生以上、各30名 (中学生は保護者同伴)

💰 各270円

#### ● NESPA DAY デット

クスシェイプ yoga

体の内側を良くするヨガエクササイズ。

🕒 4/13・27(金)

20:10～21:00

👥 中学生以上、各30名 (中学生は保護者同伴)

💰 各270円

●バランスボールストレッチ&フレッシュピクスレスタイム

① 4/17・24、5/1(火)  
10:50~11:50

② 中学生以上、各 50 名  
(中学生は学校休業日のみ参加可)

③ 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。

① 4/14(土) 18:30~20:30

② 家族やグループ(個人も可)、60名

③ 小学生以上 320 円

④ 上記 6 つは、当日 20 分前~、先着順

### 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

① 4/11・18・25、5/2・9(水)

② イージーエアロ

9:30~10:30

③ アクティブダンスエアロ

10:45~11:45

4/13・20・27、5/11(金)

④ 骨盤調整ヨガ&ピラティス

18:45~19:45

⑤ パレトン&体幹エアロ

19:50~20:50

⑥ 中学生以上、①②各 50 名 ③④各 40 名

⑦ 各 270 円

⑧ 当日 30 分前~、先着順

●名古屋 FC レディース

小学生サッカー広場

サッカー教室とミニゲーム。

① 5/26(土) 17:00~18:00

② NGU ラブリッジ名古屋

港サッカー場

③ 小学生、50 名

④ 往復はがき・インターネットにて、5/9(水)必着

※サッカーボール持参

### 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 Fax723-0440

●水中エアロピクス

① 4/11・18・25、5/2・9(水) 11:00~12:00

② 各 40 名

③ 各 600 円

●エアロピクス I

④ 4/11・18・25、5/2・9(水) 19:00~20:00

⑤ 各 50 名

⑥ 各 320 円

●ヨガ

⑦ 4/11・18・25、5/2・9(水) 20:10~21:00

⑧ 各 35 名

⑨ 各 320 円

●エアロピクス II

⑩ 4/12・19・26、5/10(木) 9:30~10:30

⑪ 各 50 名

⑫ 各 320 円

●ソフトエアロ

⑬ 4/12・19・26、5/10(木) 10:45~11:45

⑭ 各 50 名

⑮ 各 320 円

⑯ 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

●ベビーサイン体験会①

手話を使ってコミュニケーションをとる方法を体験。

① 5/11(金) 10:30~11:30

② 6 ヶ月~1 歳半児と保護者、15 組 30 名

③ 600 円

④ 往復はがき・インターネットにて、4/25(水)必着、抽選

●レッスントイム

⑤ 4/30~5/3 を除き開催

⑥ YOGA&ウオーク

月曜 19:00~20:00

⑦ エアロダンス

火曜 10:45~11:45

⑧ エアロピクス

木曜 10:45~11:45

⑨ 骨盤エクササイズ

月曜 10:45~11:45

⑩ ベリーダンス

木曜 13:30~14:30

⑪ キッズダンス

火曜 19:00~20:00

⑫ 朝ヨガ

月曜 9:30~10:30

⑬ ファイティングエクササイズ

水曜 10:45~11:45

⑭ パワーヨガ

木曜 19:00~20:00

⑮ ①40 名 ②③各 50 名

⑯ ④⑤女性、各 30 名

⑰ 小学生、30 名

⑱ ⑦~⑨各 30 名

⑲ ①~③各 270 円、

④~⑨各 400 円

⑳ 当日 20 分前~、先着順

### 中村スポーツセンター

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

●エアロピクスレッスントイム

① 4/11・18・25、5/9(水) スタンダード

9:30~10:30

ストレッチ

10:45~11:45

② 中学生以上、各 40 名

③ 各 270 円

●やさしいエアロレッスントイム

④ 5/8(火) 18:20~19:20

⑤ 中学生以上、40 名

⑥ 270 円

●アクアフィットレッスントイム

⑦ 4/11・18・25、5/9(水)

19:00~20:00

⑧ 中学生以上、各 20 名

⑨ 各 620 円

●ズンバレッスントイム

⑩ 4/23(月) 18:30~19:30

⑪ 中学生以上、40 名

⑫ 300 円

●パレトンレッスントイム

⑬ 4/23(月) 19:45~20:45

⑭ 中学生以上、40 名

⑮ 300 円

⑯ 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

① 4/11・18・25(水) 11:00~12:00

② 無料(プール入場料別途)

### 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

●のびらく健康「棒ピクス」

① 4/23(月) 10:30~11:45

② (特)健康支援エクササイズ協会インストラクター

③ 30 名

④ 300 円

●初級エアロ・中級エアロ

⑤ 4/23(月)

初級 9:15~10:15

中級 10:45~11:45

⑥ (特)健康支援エクササイズ協会インストラクター

⑦ 各 50 名

⑧ 各 300 円

●卓球広場

⑨ 4/23(月) 12:30~14:30

⑩ 30 名

⑪ 300 円

●マンデーナイトヨガ

⑫ 4/23(月) 19:50~20:50

⑬ (特)健康支援エクササイズ協会インストラクター

⑭ 中学生以上、50 名

⑮ 300 円

●初中級エアロピクスレッスントイム

⑯ 4/11・18・25、5/2・9(水) 18:50~19:45

⑰ 東郷町施設サービス(株)インストラクター

⑱ 中学生以上、各 50 名

⑲ 各 270 円

●水曜ナイトヨガ

⑳ 4/11・18・25、5/2・9(水) 19:55~20:50

㉑ 東郷町施設サービス(株)インストラクター

㉒ 中学生以上、各 50 名

㉓ 各 270 円

●ナイトヨガ☆リラックス

㉔ 4/21(土) 19:00~20:15

㉕ (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、50名
  - 💰 270円
  - 📅 上記はすべて、当日20分前～
  - ♪気軽に楽しく水中エアロ
  - 🎵♪脂肪燃焼タイム!
  - 🕒 4/13・20・27(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
  - 💰 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
- 🕒 4/12・19・26、5/10(木)
- 🕒 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
- 🕒 4/12・19・26、5/10(木)
- 🕒 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名に限り同時申込可
- かんたんエアロ&トレーニング
- 🕒 4/16、5/7(月)
- 🕒 14:10～15:10
- 👤 中学生以上、各20名
- 💰 各400円
- 骨盤調整ヨガ
- 🕒 4/16、5/7(月)
- 🕒 15:20～16:20
- 👤 中学生以上、各20名
- 💰 各400円
- 📅 上記2つは、当日20分前～、先着順
- ZUMBA
- 🕒 4/16、5/7(月)
- 🕒 18:30～19:30
- 👤 中学生以上、各30名
- 💰 各400円
- おやすみリラックスヨガ
- 🕒 4/16、5/7(月)
- 🕒 19:45～20:45

- 👤 中学生以上、各30名
- 💰 各400円
- 📅 上記2つは、当日30分前～、先着順
- パーソナルトレーニング I・II・ペア
- 🕒 4/16、5/7(月)
- I 16:30～17:30
- II 17:30～18:30
- ペア 19:50～20:50
- 👤 I・II 各1名
- ペア 2名1組
- 💰 I・II 各6,500円
- ペア(2名)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

- 姿勢改善エクササイズレッスントライム
- 🕒 4/17・24、5/1・8(火)
- 🕒 9:15～10:15
- 👤 各30名
- 💰 各300円(災害補償制度あり)
- エアロビクスレッスントライム
- 🕒 4/17・24、5/1・8(火)
- 🕒 10:30～11:30
- 👤 各30名
- 💰 各270円(災害補償制度あり)
- 📅 上記はすべて、当日15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)
- 🕒 4/17・24、5/1・8(火)
- 🕒 13:00～14:00
- 4/19・26、5/10(木)
- 🕒 11:00～12:00
- 💰 無料(プール入場料別途)
- 一部臨時休場のお知らせ
- 水抜き清掃のため、50m温水プールのみ休場。
- 🕒 4/11(水)～13(金)

### 富田北プール

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

- 初心者のための水泳 I

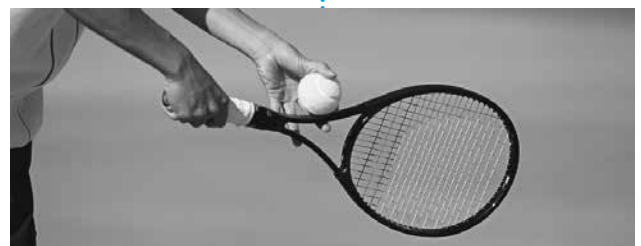
- 基礎から始める水泳 I
- 🕒 5/10～7/19 の木曜
- 初心者コース
- 16:00～17:00
- 基礎からコース
- 17:00～18:00 各全10回
- 👤 小学生、各40名(重複申込不可)
- 💰 各6,200円
- 📅 往復はがき・インターネットにて、4/19(木)必着
- ※初心者コースは、25m泳げない子
- 卓球広場
- ワンポイントアドバイスもあり。
- 🕒 4/21(土) 12:45～14:45
- 👤 小学生以上、30名
- 💰 320円
- 📅 当日12:30～、先着順
- 水泳ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング含む)
- 🕒 4/17・24、5/1・8(火)
- 4/13・20・27(金)
- 🕒 14:00～15:00
- 💰 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

- 第1期定期スポーツ教室受講生募集
- 🕒 ①アクアエクササイズ(一部託児付)
- 5/8(火)～7/17(火)
- 11:00～12:00 全10回
- ②ナイトスイミング
- 5/9(水)～7/18(水)
- 19:00～20:00 全10回
- ③おやこで水あそび
- 5/10(木)～7/19(木)
- 11:00～12:00 全10回
- ④シェイプアップアクア
- 5/10(木)～7/12(木)
- 19:15～20:15 全10回

- ⑤幼児水泳
- 5/11(金)～7/6(金)
- 16:00～17:00 全9回
- ⑥肩こり・腰痛スッキリ! 棒びくす
- 5/16(水)～7/25(水)
- 10:45～11:45 全10回
- ⑦姿勢改善ピラティス初級編
- 5/16(水)～7/25(水)
- 12:00～13:00 全10回
- ⑧レディースヨガ
- 5/16(水)～8/1(水)
- 19:00～20:15 全11回
- 👤 ①20名(託児は満1歳以上、10名)
- ②中学生以上、25名
- ③1～3歳児と保護者、25組
- ④中学生以上、20名
- ⑤4歳～未就学児、20名
- ⑥⑦各20名
- ⑧女性、20名
- 💰 ①②④各6,200円(①託児付9,400円)
- ③7,400円 ⑤6,030円
- ⑥⑦各5,000円
- ⑧5,500円
- 📅 窓口・往復はがき・インターネットにて、4/13(金)必着
- シェイプアップアクアレッスントライム
- 🕒 4/12・19・26(木)
- 🕒 19:15～20:15
- 👤 中学生以上、各20名
- 💰 各620円
- 📅 当日30分前～、先着順
- わくわくおもちゃプール
- 🕒 4/30(月・木)、5/5(土・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
- 🕒 4/13・20・27(金)
- 🕒 11:00～12:00
- 💰 無料(プール入場料別途)



🕒(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対象一般(中学生を除く15歳以上)・申込不要・費用無料です