



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 3

初心者向けの水中ウォーキングや泳ぎ方について簡単なアドバイスをする。

🕒 2/12・19・26、3/5(火)
10:30～11:30

👤 当施設スタッフ

🏠 無料(入場料別途)

●泳法ワンポイントアドバイス

専門の指導員が泳法のアドバイスをします。

🕒 2/15・22、3/1・8(金)
14:00～15:00

👤 当施設スタッフ

🏠 無料(入場料別途)

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

●スケートワンポイントレッスン

初心者向けスケート技術指導

🕒 2/24、3/3・10(日)
13:00～13:50
14:00～14:50

👤 愛知県スケート連盟指導員

👤 どなたでも(幼児1人につき保護者1人の同伴滑走が必要)

🏠 無料(入場料大人1,400円、小人700円、高齢者400円、貸靴代1回300円は別途)

※手袋持参

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
🕒 2/12・19・26、3/5(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 レッスンタイム

エアロ&ヨガ
🕒 2/22、3/8(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

🕒 2/22、3/8(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

🕒 2/21、3/7(木)
10:30～12:00
2/14・28(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。

🕒 2/22、3/8(金)
10:00～10:30

👤 プール監視員

🏠 無料(プール入場料別途)

●折り紙広場 テーマを決めて、職員が 一緒に折り紙を折る。

🕒 3/8(金) 10:30～11:30

👤 施設職員

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

●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。

🕒 2/13・20・27、3/6(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 &フレッシュビクス スタンプタイム

🕒 2/12・19・26、3/5(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

●エアロビクスレッス ンタイム

🕒 2/12・19・26、3/5(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

●「ZUMBA」レッス ンタイム

🕒 2/21・28、3/7(木)
19:40～20:40

👤 中学生以上、各50名

🏠 各270円

👤 上記はすべて、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イージーエアロ
②アクティブダンスエアロ
🕒 2/13・20・27、3/6(水)
① 9:30～10:30
② 10:45～11:45

👤 横井純子

👤 中学生以上、①各50名
②各40名

🏠 各270円

※2/20、3/6は託児有(費用320円、開催前月から予約可)

●1DAY レッスン

③骨盤調整ヨガ&ピラティス
④バレトン&体幹エアロ
🕒 2/15・22、3/1・8(金)
③ 18:45～19:45
④ 19:50～20:50

👤 石川祐希

👤 中学生以上、各40名

🏠 各270円

●らくらくエアロビクス (おなか・足腰・おしり)

🕒 2/15・22、3/1・8(金)
9:30～10:30

👤 脇本真由美

👤 中学生以上、各30名

🏠 各270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。

- 🕒 2/23(出) 15:15～17:45
- 👤 小学生以上
- 💰 320円
- 📍 上記はすべて、当日30分前～、先着順
- いなえ子育てサロン
- 🕒 2/16(出) 10:30～11:30
- 👤 子育て支援グループ
- 👤 3歳までの子と保護者
- 📍 窓口・電話にて

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

- 水中エアロビクス
- 🕒 2/13・20・27、3/6(水) 11:00～12:00
- 👤 各40名
- 💰 各600円
- エアロビクスI
- 🕒 2/13・20・27(水) 19:00～20:00
- 👤 各50名
- 💰 各320円
- ヨガ
- 🕒 2/13・20・27(水) 20:10～21:00
- 👤 各45名
- 💰 各320円
- エアロビクスII
- 🕒 2/14・21・28(木) 9:30～10:30
- 👤 各50名
- 💰 各320円
- ソフトエアロ
- 🕒 2/14・21・28(木) 10:45～11:45
- 👤 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

- ベビーサイン体験会⑩
- 📍 手話を使ってコミュニケーションをとる方法を体験。
- 🕒 3/8(金) 10:30～11:30
- 👤 6ヵ月～1歳半児と保護者、15組30名

- 💰 600円
- 📍 往復はがき・インターネットにて、2/20(水)必着、抽選
- アロマテラピーとメディカルハーブでパーツケア⑤
- 🕒 3/22(金) 10:00～11:30
- 👤 15名
- 💰 2,500円(材料費込)
- 📍 往復はがき・インターネットにて、3/6(水)必着、抽選
- レッスントラブル
- 🕒 祝休日を除き開催
- ①YOGA&ウォーク 月曜 19:00～20:00
- ②エアロダンス 火曜 10:45～11:45
- ③エアロビクス 木曜 10:45～11:45
- ④骨盤エクササイズ 月曜 10:45～11:45
- ⑤ベリーダンス 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
- 👤 ①各40名 ②③各50名 ④⑤各女性30名 ⑥小学生30名 ⑦～⑨各30名
- 💰 ①～③各270円 ④～⑨各400円
- 📍 当日20分前～、先着順

中村スポーツセンター

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

- エアロビクスレッスントラブル
- 🕒 2/13・20、3/6(水) 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
- やさしいエアロレッスン

- タイム
- 🕒 2/12・19・26、3/5(火) 18:20～19:20
- 👤 中学生以上、各40名
- 💰 各270円
- やさしいアクアレッション
- タイム
- 🕒 2/13・20・27、3/6(水) 14:00～15:00
- 👤 中学生以上、各20名
- 💰 各620円
- ボクシングエクササイズ
- レッスントラブル
- 🕒 2/25(月) 18:30～19:30
- 👤 中学生以上、40名
- 💰 300円
- バレトンレッスントラブル
- 🕒 2/25(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
- 🕒 2/25(月) 11:00～12:00
- 🕒 2/6・13・20・27(水) 11:00～12:00
- 🕒 3/1・8(金) 13:00～14:00
- 💰 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

- 初級エアロ
- 🕒 2/25(月) 9:15～10:15
- 👤 (特)健康支援エクササイズ協会インストラクター
- 👤 50名
- 💰 300円
- ZUMBA
- 🕒 2/25(月) 10:30～11:30
- 👤 (特)健康支援エクササイズ協会インストラクター
- 👤 50名
- 💰 300円
- 📍 上記はすべて、当日20分前～、先着順
- ※上記両講座受講の場合、8:55～同時申込可
- 初中級エアロビクスレッスントラブル
- 🕒 2/13・20・27、3/6(水) 18:50～19:45

- 👤 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
- 水曜ナイトヨガ
- 🕒 2/13・20・27、3/6(水) 19:55～20:50
- 👤 東郷町施設サービス(株)インストラクター
- 👤 中学生以上、各60名
- 💰 各270円
- 📍 上記2つは、当日20分前～、先着順
- ※上記2講座とも受講の場合、18:30～同時申込可
- シニアからだづくり運動講座～ヨガやウォーキングで健康寿命を延ばそう！～
- 🕒 2/19・26(火) 10:00～11:15
- 👤 東郷町施設サービス(株)各20名
- 💰 各500円
- 📍 窓口・電話にて
- ファミリー自然ウォーク&ボランティアパトロールIN猪高緑地
- 🕒 3/2(土) 9:30～12:30
- 👤 20名
- 📍 窓口・電話にて
- スナッグゴルフ(体験会)
- 🕒 3/25(月) 18:30～20:00
- 👤 小学生と保護者、20名
- 💰 300円
- 📍 2/15(金)～3/17(日)窓口・電話にて、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。
- 🕒 2/25(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
- 📍 開講日3日前までに窓口・電話・FAXにて
- のびらく健康「棒びくす」棒を使って簡単に楽しくできる体操で全身のエクササイズとストレッチを！
- 🕒 2/25(月) 10:30～11:45
- 👤 (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
- 卓球広場
- 🕒 2/25(月) 12:30~14:30
- 👥 30 名
- ¥ 300 円
- マンデーナイトヨガ
- 🕒 2/25(月) 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、50 名
- ¥ 300 円
- ナイトヨガ☆リラックスタイム
- 🕒 2/16、3/2(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
- 👥 上記 4 つは、当日 20 分前~
- ♪気軽に楽しく水中エアロ♪脂肪燃焼タイム!
- 🕒 2/15・22、3/1・8(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
- 🕒 2/14・21・28、3/7(木) 18:45~19:45
- 👥 中学生以上、各 30 名
- ¥ 各 270 円
- 👥 当日 15 分前~、先着順
- ボディケア・ピラティス
- 🕒 2/14・21・28、3/7(木) 20:00~21:00
- 👥 中学生以上、各 45 名
- ¥ 各 270 円
- 👥 当日 30 分前~、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
- かんたんエアロ&トレーニング
- 🕒 2/18、3/4(月) 14:10~15:10
- 👥 中学生以上、各 20 名

- ¥ 各 400 円
- 👥 当日 20 分前~、先着順
- 骨盤調整ヨガ
- 🕒 2/18、3/4(月) 15:20~16:20
- 👥 中学生以上、各 20 名
- ¥ 各 400 円
- 👥 当日 20 分前~、先着順
- ZUMBA (ズンバ)
- 🕒 2/18、3/4(月) 18:30~19:30
- 👥 中学生以上、各 30 名
- ¥ 各 400 円
- 👥 当日 30 分前~、先着順
- おやすみリラックスヨガ
- 🕒 2/18、3/4(月) 19:45~20:45
- 👥 中学生以上、各 30 名
- ¥ 各 400 円
- 👥 当日 30 分前~、先着順
- パーソナルトレーニング
- 🕒 2/18、3/4(月)
 - I 16:30~17:30
 - II 17:30~18:30
 - ペア 19:50~20:50
- 👥 中学生以上
 - I・II 各 1 名
 - ペア 2 名 1 組
- ¥ I・II 各 6,500 円
ペア 1 組 11,000 円
- 👥 窓口・電話にて、受講日の 2 週間前まで
- アスリートふれあい事業「卓球トップ選手に教えてもらおう！」
- 🕒 3/16(土) 9:30~11:30
- 👥 小中学生以上、30 名
- 👥 2/14(木)~窓口・電話にて、先着順

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ススタタイム
- 🕒 2/12・19・26、3/5(火) 9:15~10:15
- 👥 各 30 名
- ¥ 各 300 円 (災害補償制度有)
- エアロピクスレススタタイム
- 🕒 2/12・19・26・3/5(火) 10:30~11:30

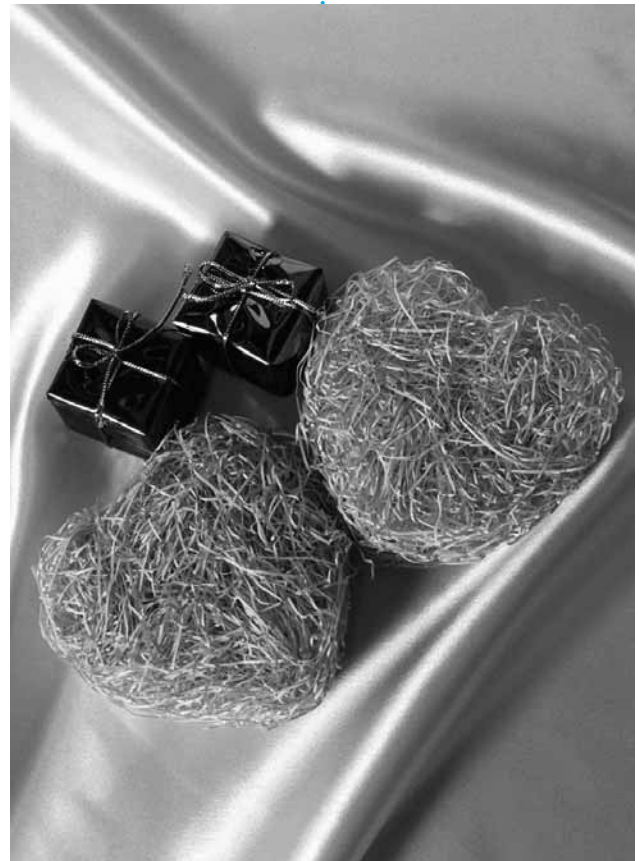
- 👥 各 30 名
- ¥ 各 270 円 (災害補償制度有)
- 体幹エクササイズレススタタイム
- 🕒 2/12・19、3/5(火) 13:15~14:15
- 👥 各 30 名
- ¥ 各 270 円 (災害補償制度有)
- 👥 上記はすべて、当日 15 分前~、先着順
- 水泳ワンポイントアドバイス (水中ウォーキングを含む)
- 🕒 2/12・19・26、3/5(火) 13:00~14:00
2/14・21・28、3/7(木) 11:00~12:00

- ¥ 無料(プール入場料別途)
- おのれしょこうざ
- 🕒 2/15、3/1(金) 13:30~15:00
- 👥 各 15 名
- ¥ 各 500 円

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
- 🕒 2/11(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
- 🕒 2/15・22、3/1・8(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
- 🕒 2/18(月) 13:30~15:15
27(水) 10:00~11:45 (1人 30分)

- 👥 千種パソコン支援ボランティア会員
- 👥 当日終了 30 分前まで

東生涯学習センター

〒461-0004
東区葵一丁目 3-21
☎ 932-4881 Fax 932-4882

- 『らくらくヨガ』体験教室
ストレスを和らげ疲れを