日本ガイシアリーナ 定期スポーツ教室

7/1～受付中　令和7年度 第2期

教室名	内　　容	開 講 日 時	対 象	定員	受講料	会 場	締切日
健康水泳 火曜午前	初級者から中・上級者まで、クラス別に分かれて4泳法を練習します。	9/9.16.30 10/7.14.21.28 11/4.11.18 火曜 10回 10:30-12:00	一般	45人	6，600円	50m 温水プール	8/19（火）
健康水泳 木曜午後	初級者から中・上級者まで、クラス別に分かれて4泳法を練習します。	9/4.18.25 10/2.9.16.23.30 11/6.13 木曜 10回 13:30-15:00	一般	45人	6，600円	50m 温水プール	8/7（木）
健康水泳 土曜夜間	初級者から中・上級者まで、クラス別に分かれて4泳法を練習します。	9/6.20 10/4.11.18.25 11/1.8.15.22 土曜 10回 18:30-20:00	中学生以上	35人	6，600円	50m 温水プール	8/19（火）
キッズスイム火曜	泳力に応じたグループ分けを行い、練習します。	9/9.16.30 10/7.14.21.28 11/4.11.18 火曜 10回 16:30-17:30	小学生	30人	6，000円	50m 温水プール	8/19（火）
健康水中エアロ	姿勢・呼吸法に気をつけ、エクササイズを組み合わせ無理なく有酸素運動を行います。	9/3.10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5 水曜 10回 13:30-14:45	一般	40人	6，600円	50m 温水プール	8/7（木）
競泳マスターズ水泳 午前	マスターズ水泳大会出場者を主な対象として、大会に向けて練習します。	8/22.27 9/3.10.17.19.24.26 水・金 8回 10:30-12:00	100m 以上泳げる 一般	40人	6，000円	競泳プール	7/29（火）
競泳マスターズ水泳 夜間	マスターズ水泳大会出場者を主な対象として、大会に向けて練習します。	8/21.28 9/2.4.9.16.18.25 火・木 8回 18:30-20:00	100m 以上泳げる 中学生以上	25人	6，000円	競泳プール	7/29（火）
やってみよう飛込2	初心者から経験者まで、レベルに合わせて練習します。	8/16.23.30.31 9/6.7.21.23 土・日・祝 8回 16:00-17:30（日祝） 18:30-20:00（土）	25m 以上泳げる 小学3年生以上	32人	4，800円 高校生以上 7,200 円	飛込プール	7/29（火）
こどもアーティスティック スイミング	リズムに乗って、みんなで動きをあわせて泳ぎます。	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20 木曜 8回 17:00-18:30	25m 以上泳げる 小中学生	25人	4，800円	50m 温水プール	9/9（火）
おとなアーティスティック スイミング	リズムに乗って、みんなで動きをあわせて泳ぎます。	10/2.9.16.23.30 11/6.13.20 木曜 8回 10:30-12:00	25m 以上泳げる 一般	20人	5，280円	50m 温水プール	9/9（火）

8/12～ 受付開始

【往復はがきでお申込みの方】
① 教室名 ②氏名（フリガナ）・生年月日・住所・電話番号
② 返信面に住所をご記入いただき、裏面住所まで送付してください。

インターネットからの
お申込みはこちらから→

裏面に続く

教室名	内　　容	開 講 日 時	対 象	定員	受講料	会 場	締切日
ゆったりヨガⅡ①	体に無理な負荷をかけず、動作と呼吸を意識し、心と体の調和を図ります。	9/3.10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5 水曜　10回　9:45-11:00	一般	20人	5，000円	NKアスリートトレーニングルーム	8/7（木）
ゆったりヨガⅡ②	体に無理な負荷をかけず、動作と呼吸を意識し、心と体の調和を図ります。	9/3.10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5 水曜　10回　11:15-12:30	一般	20人	5，000円	NKアスリートトレーニングルーム	8/7（木）
ピラティスⅡ①	ストレッチを中心とした動作で筋肉を緩め、快調な体を作ります。	9/4.11.18.25 10/2.9.16.23.30 11/6 木曜　10回　13:30-14:30	一般	20人	5，000円	NKアスリートトレーニングルーム	8/7（木）
ピラティスⅡ②	ストレッチを中心とした動作で筋肉を緩め、快調な体を作ります。	9/4.11.18.25 10/2.9.16.23.30 11/6 木曜　10回　14:45-15:45	一般	20人	5，000円	NKアスリートトレーニングルーム	8/7（木）
昼ヨガⅡ	体の柔軟性・ヨガの基本ポーズ・呼吸法・瞑想法を習得します。	9/2.9.16.30 10/7.14.21.28 11/4.11 火曜　10回　12:15-13:15	一般	30人	3，300円	軽運動室	8/7（木）
エアロの時間です！Ⅱ	運動をもっと好きになり、運動習慣をみにつけていきます。	9/2.9.16.30 10/7.14.21.28 11/4.11 火曜　10回　13:30-14:30	一般	30人	3，300円	軽運動室	8/7（木）
おやこ体操ベビー2	おやこで仲良く楽しく体操をします。 希望者には託児もあります（5組まで）	9/4.18.25 10/2.9.16.23 11/6.13.20 木曜　10回　10:00-10:45	10カ月～2歳児とその保護者	20組 40人	5，500円 託児（3,300 円）	軽運動室	8/7（木）
おやこでキッズリズム体操2	英語も取り入れ、おやこで仲良く楽しく体操をします。 希望者には託児もあります（5組まで）	9/4.18.25 10/2.9.16.23 11/6.13.20 木曜　10回　11:00-11:45	2～4歳児とその保護者	20組 40人	5，500円 託児（3,300 円）	軽運動室	8/7（木）
弓　道	初心者を対象として、弓道を継続していけるよう、基本を学びます。	9/6.13.20.27 10/4.11.18 11/1.8.15 土曜　10回　17:00-19:00	中学生以上	25人	5，500円	弓道場	8/19（火）

MOVE ON 2026

日本ガイシアリーナ

〒457-0833　名古屋市南区東又兵卫町５丁目１－５
TEL(052)614-6211・FAX(052)614-6215
https://www.nespa.or.jp/facility/pool/

施設 HP　URL

【指定管理者】
名古屋市総合体育館ＮＫ共同事業体
（代表団体：（公財）名古屋市教育スポーツ協会）
https://www.nespa.or.jp/

インターネットからの
お申込みはこちらから