

日本ガイシアリーナ 定期スポーツ教室

3/1~受付中 令和8年度 第1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。	5/12.19.26.6/2.9.16.23.30.7/7.14 火曜 10回 10:30-12:00	一般	50人	6,600円	50m 温水プール	4/28(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。	5/7.14.21.28.6/4.11.18.25.7/2.9 木曜 10回 13:30-15:00	一般	50人	6,600円	50m 温水プール	4/23(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。	5/16.23.30.6/6.13.20.27.7/4.11.25 土曜 10回 18:30-20:00	中学生以上	35人	6,600円	50m 温水プール	4/28(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。	5/7.14.21.28.6/4.11.18.25 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 飛込プール	4/23(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。	5/8.13.15.20.22.27.29.6/3 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	4/23(木)
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。	5/7.12.14.19.21.26.28.6/2 火・水 8回 18:30-20:00	100m 以上泳げる 一般	25人	6,000円	競泳プール	4/23(木)
やってみよう飛込1	初心者から経験者まで、レベルに合わせて練習します。	5/10.16.17.23.24.6/13.14.20 土・日 8回 16:00-17:30(日) 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	4/23(木)
ジュニア水球	華麗なパス、豪快なシュート、素早く泳ぐスピード感など、魅力がいっぱいの競技です。	4/18.19.5/10.16.23.24.6/13.14.7/20.8/2 土・日・祝 10回 10:00-11:30	25m 以上泳げる 小学3年生~中学生	30人	7,500円	50m温水プール 飛込プール	3/26(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。	5/9.16.6/6.13.20.27.7/4.11.18.25 土曜 10回 17:00-19:00	中学生以上	25人	5,500円	弓道場	4/23(木)

【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1	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。	5/13.20.27.6/3.10.17.24.7/1.8.15 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	4/28(火)
ゆったりヨガ2	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。	5/13.20.27.6/3.10.17.24.7/1.8.15 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	4/28(火)
ピラティス1	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。	5/7.14.21.28.6/4.11.18.25.7/2.9 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	4/23(木)
ピラティス2	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。	5/7.14.21.28.6/4.11.18.25.7/2.9 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	4/23(木)
おやこ体操ベビー	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)	5/14.21.28.6/4.11.18.25.7/2.9.16 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	4/28(火)
おやこでキッズリズム 体操	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)	5/14.21.28.6/4.11.18.25.7/2.9.16 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	4/28(火)



日本ガイシアリーナ

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町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

