

第2期定期スポーツ教室

参加者募集!



第2期定期スポーツ教室のうち、定員に達していない教室について募集を継続しております。初心者の方でも無理なく参加できる内容ですので、ご興味のある方は当施設までお問い合わせください。定員に達しましたら締め切ります。

※開講途中の申込みの場合、受講料は終了回数分を減額いたします。



【一般対象】

令和7年8月21日現在

教室名	対象者	内 容	開催日程等		開催時間	募集人数	受講料
健康楽しくストレッチⅡ	50歳以上	ストレッチの他、健康づくりのための様々な運動を行い筋肉に刺激を与えリラックスします。	9/8,22,29, 10/6,20,27, 11/10,17	月 8回	12:30～13:25	募集締切	
健康ヨガⅡ	一般	ヨガの基本動作を学び、心の癒し、充実感、運動の心地よさを目指します。	9/8,22,29, 10/6,20,27, 11/10,17	月 8回	13:40～14:55	15名	2,640円
アクアエクササイズⅡ	一般	水中では浮力が働くため膝や腰に負担をかけず、安全で年齢や体力に合わせて運動ができます。	9/9,16,30, 10/7,14,21,28, 11/4	火 8回	10:30～11:30	募集締切	
シェイプアップヨガⅡ	一般	場所を問わず誰でもできるヨガに、筋力トレーニングの要素を入れ、柔軟性とシェイプアップを目指します。	9/10,17,24, 10/1,8,15,22,29, 11/5,12	水 10回	13:30～14:30	5名	3,300円
バレトン&おなかシェイプⅡ	一般	バレトンで身体機能の改善を目指します。また、お腹中心にシェイプアップを行います。	9/11,18,25, 10/2,9,16,23,30, 11/6,13	木 10回	13:30～14:30	募集締切	

【子ども・親子対象】 ※水泳教室の重複申込みは出来ません。(月A・B・木A・Bの4教室)

教室名	対象者	内 容	開催日程等		開催時間	定員	受講料
水泳Ⅱ-月A ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	9/8,22,29, 10/6,20,27, 11/10,17	月 8回	16:30～17:30	募集締切	
水泳Ⅱ-月B ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	9/8,22,29, 10/6,20,27, 11/10,17	月 8回	17:40～18:40	募集締切	
アクアエクササイズⅡ(託児付)	一般(1歳以上未就園児)	託児付教室です。こころとからだをリフレッシュして、教室終了後は、託児室でゆっくり帰る準備をしていただけます。	9/9,16,30, 10/7,14,21,28, 11/4	火 8回	10:20～11:40 (託児時間含む)	4名	6,240円
キッズ体操Ⅱ	幼児 (年少～年長)	幼児期の発達に合った運動(跳び箱・鉄棒等)で、楽しく身体を動かしながら、身体づくりをしましょう。	9/9,16,30, 10/7,14,21,28, 11/4,11,18	火 10回	15:40～16:30	募集締切	
ジュニア体操Ⅱ	小学1～3年生	跳び箱・鉄棒等を中心に、身体を動かす面白さや楽しさを体感し、仲間づくりや身体づくりをしましょう。	9/9,16,30, 10/7,14,21,28, 11/4,11,18	火 10回	16:45～17:45	募集締切	
水泳Ⅱ-木A ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	9/11,18,25, 10/2,9,16,23,30, 11/6,13	木 10回	16:30～17:30	募集締切	
水泳Ⅱ-木B ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	9/11,18,25, 10/2,9,16,23,30, 11/6,13	木 10回	17:40～18:40	募集締切	
わくわく親子水泳	知的障害のある小1～3年生とその保護者	知的障害の児童とその保護者を対象に、水慣れや泳ぎの基本を楽しく習得しましょう。	10/1,8,15,22,29	水 5回	16:30～17:30	4組 8名	無 料



☆皆さまのご参加をお待ちしております。



～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411

FAX 052-362-4431

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 NESPA