

あなたにぴったりの教室を見つけてください！ ご不明な点はお近くのスタッフまで。



【都度教室】のご案内 ※各教室は、先着順での定員制となります。（※事前にチケットをご購入ください）

りょうきんすべ ぜいこみ  
料金は全て税込です

曜日	教室・講座名	開講期間	時間・開場	対象及び定員	プログラム内容	料金（税込）	難易度	申し込み方法
げつ	ボディメイク ピラティス	第2・4月曜日 ※祝日は除く	18:40~19:30 第2競技場	中学生以上（45名） 【先着順】	身体のコア（中心）部を強化し、理想的なボディーラインに近づけるクラス。	300円（1回）	★	さんかきぼうきょうしつ 参加希望教室の該当時間に 1階券売機にてチケットを ご購入いただき、教室会場の 受付用トレーへチケットを 入れてください。  （教室開始30分前に販売開始） ※チケットは当日のみ有効です。 ご注意ください。
	リフレッシュヨガ	第2・4月曜日 ※祝日は除く	19:50~20:50 第2競技場	中学生以上（45名） 【先着順】	身体の歪み・ねじれを矯正し健康な身体に近づけ、心と体を癒すクラス。	300円（1回）	★	
	ズンバ	第2・4月曜日 ※祝日は除く	18:30~19:30 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	様々な音楽に合わせてエクササイズする、ダンスフィットネスです。 ステップを組み合わせ、全身を使う事で高い運動効果が得られます。	300円（1回）	★★	
	コアシェイプ& ストレッチ	第2・4月曜日 ※祝日は除く	19:45~20:45 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	バランスのとれた引き締まった体作りを目指すクラス。	300円（1回）	★★	
か	ボディコンバット	1/15~3/19 火曜日	11:10~11:55 軽運動室	中学生以上（30名） 【先着順】	空手やムエタイなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズです。 体幹を鍛え美しい身のこなしを身につけます。	300円（1回）	★	☆必要な持ち物☆ ・運動のできる服装 ・室内用シューズ ・水分補給用の飲み物
	バランスボール エクササイズ	毎週火曜日 ※11/20スタート	21:10~21:55 軽運動室	中学生以上（10名） 【先着順】	バランスボールを使用して身体のバランスを整えるエクササイズです	500円（1回）	★★	
すい	美ボディ	毎週水曜日 (3月27日除く)	18:30~19:30 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	身体のコア（中心）部を強化し、理想的なボディーラインに近づけるクラス。	300円（1回）	★	※ピラティス・リフレッシュヨガ は裸足でおこないます。 その他教室につきましては シューズをご持参ください。 ※各教室の初回参加時のみ、 申込書に記入をお願いします。 教室受講カードをお作りします。 1階総合受付へお越しください。
	ボクシング エクササイズ		19:40~20:40 軽運動室	中学生以上（45名） 【先着順】	ボクシングの動き行い、バランスのとれた引き締まった体作りを目指すクラス。	300円（1回）	★	
	JAZZヒップホップ		20:50~21:50 軽運動室	中学生以上（20名） 【先着順】	ダンスボーカリストやダンスグループのようなキレのある振り付けで 美しい身のこなしを身につけます。	500円（1回）	★★	
もく	肩こり腰痛予防体操	第2・4木曜日 ※12月/3月除く	9:30~11:00 軽運動室	60歳以上【45名】 【先着順】	背骨の歪みは万病の元。体にやさしい体操で歪みを改善し 自己治癒力を高めるクラス。	320円（1回）	★	※ピラティス・リフレッシュヨガ は裸足でおこないます。 その他教室につきましては シューズをご持参ください。 ※各教室の初回参加時のみ、 申込書に記入をお願いします。 教室受講カードをお作りします。 1階総合受付へお越しください。
	癒しのストレッチ ポール教室	毎週木曜日 ※11/20スタート	21:10~21:55 軽運動室	中学生以上（15名） 【先着順】	ストレッチポールを使用し、身体の緊張をほぐし姿勢を改善し 心身共にリフレッシュできます。	500円（1回）	★	
キン	フライデースポーツ ひろば 広場	毎週金曜日 ※祝日・1月4日は除く	18:00~20:30 第1競技場	小学生以上（小・中学） ※保護者同伴必要	バドミントン・フットサル・卓球・バスケットボールなど、お友達や ご家族・初めての方向士で、楽しくスポーツをエンジョイしませんか。	320円（1回）	★	※ピラティス・リフレッシュヨガ は裸足でおこないます。 その他教室につきましては シューズをご持参ください。 ※各教室の初回参加時のみ、 申込書に記入をお願いします。 教室受講カードをお作りします。 1階総合受付へお越しください。
	チューブ体幹トレ ニング	毎週金曜日 ※11/20スタート	21:10~21:55 軽運動室	中学生以上（20名） 【先着順】	チューブを活用することで、関節への負担を軽減し筋肉を強化しインナーマッスルを鍛え シェイプアップ・姿勢改善を目指します！	500円（1回）	★★	

【都度教室のご案内】 1回300円・320円・500円の各教室について

- ・ハガキ等による、事前のお申込みは必要ありません。ご都合に合わせて、受講していただけます。
  - ・先着順の定員制ですので、定員を超過した場合は受講いただけませんのでご了承ください。
  - ・託児サービスはございません。又、お子様を連れてのご参加はできませんので、ご理解。ご協力をお願いします。
  - ・当施設の教室は、持病のある方や妊娠中の方に推奨されるプログラムではございません。
- 該当のお客様が受講の際は、お医者様とご相談のうえ、ご参加をいただきますよう宜しくお願い致します。



〒460-0008 中区栄一丁目30番10号 名古屋市スポーツセンター  
TEL: 052-232-2327 FAX: 052-232-2364