



# 令和6年度 中スポーツセンター レッスンタイム(都度教室)のご案内



教室名	定員	曜日	開催日							時間	対象	受講料	講師	
			4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8					7/22
バランスボールでエクササイズ	25名	月	<del>4/8</del>	<del>4/22</del>	<del>5/13</del>	<del>5/27</del>	<del>6/10</del>	<del>6/24</del>	<del>7/8</del>	<del>7/22</del>	10:00~11:00	一般	500円/回	齋藤 綾子
			<del>8/26</del>	<del>9/9</del>	<del>10/28</del>	11/11	11/25	12/9	12/23	1/27				
			2/10	3/10	3/24	/	/	/	/	/				
ZUMBA®	30名	火	<del>4/16</del>	<del>4/30</del>	<del>5/14</del>	<del>5/28</del>	<del>6/11</del>	<del>6/25</del>	<del>7/9</del>	<del>7/23</del>	18:30~19:30	一般	300円/回	柘植 由美根
			<del>8/6</del>	<del>8/20</del>	<del>9/3</del>	<del>9/17</del>	<del>10/1</del>	<del>10/15</del>	<del>10/29</del>	11/12				
			11/26	12/10	12/24	1/7	1/21	1/28	2/18	3/4				
コア・シェイプ&ストレッチ	30名	火	<del>4/16</del>	<del>4/30</del>	<del>5/14</del>	<del>5/28</del>	<del>6/11</del>	<del>6/25</del>	<del>7/9</del>	<del>7/23</del>	19:45~20:45	一般	300円/回	柘植 由美根
			<del>8/6</del>	<del>8/20</del>	<del>9/3</del>	<del>9/17</del>	<del>10/1</del>	<del>10/15</del>	<del>10/29</del>	11/12				
			11/26	12/10	12/24	1/7	1/21	1/28	2/18	3/4				
ボディメイク・ピラティス	30名	水	<del>4/17</del>	<del>4/24</del>	<del>5/8</del>	<del>5/22</del>	<del>6/5</del>	<del>6/19</del>	<del>7/3</del>	<del>7/17</del>	18:30~19:30	一般	300円/回	松本 明子
			<del>7/31</del>	<del>8/14</del>	<del>8/28</del>	<del>9/11</del>	<del>9/25</del>	<del>10/9</del>	<del>10/23</del>	11/6				
			11/20	12/4	12/18	1/15	1/29	2/12	2/26	3/12				
ナイトヨガ	30名	水	<del>4/17</del>	<del>4/24</del>	<del>5/8</del>	<del>5/22</del>	<del>6/5</del>	<del>6/19</del>	<del>7/3</del>	<del>7/17</del>	19:45~20:45	一般	300円/回	松本 明子
			<del>7/31</del>	<del>8/14</del>	<del>8/28</del>	<del>9/11</del>	<del>9/25</del>	<del>10/9</del>	<del>10/23</del>	11/6				
			11/20	12/4	12/18	1/15	1/29	2/12	2/26	3/12				
アクアエクササイズ	25名	木	<del>4/18</del>	<del>5/2</del>	<del>5/16</del>	<del>5/30</del>	<del>6/13</del>	<del>6/27</del>	<del>7/11</del>	<del>7/25</del>	13:30~14:30	一般	640円/回	(有)リープ インストラクター
			<del>8/8</del>	<del>8/22</del>	<del>9/5</del>	<del>9/19</del>	<del>10/3</del>	<del>10/17</del>	<del>10/31</del>	11/14				
			11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/20	3/6				
水中ウォーキング&スイム	15名	木	<del>4/25</del>	<del>5/2</del>	<del>5/9</del>	<del>5/16</del>	<del>5/23</del>	<del>5/30</del>	<del>6/13</del>	<del>6/20</del>	18:30~19:30	一般	640円/回	(有)リープ インストラクター
			<del>6/27</del>	<del>7/4</del>	<del>9/12</del>	<del>9/19</del>	<del>9/26</del>	<del>10/3</del>	<del>10/10</del>	<del>10/17</del>				
			<del>10/24</del>	<del>10/31</del>	11/7	11/14	1/9	1/16	1/23	1/30				
			2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	/	/	/				
フライデースポーツ広場	50名	金	<del>4/12</del>	<del>4/26</del>	<del>5/10</del>	<del>5/24</del>	<del>6/7</del>	<del>6/21</del>	<del>7/5</del>	<del>7/19</del>	18:00~20:00	中学生以上	330円/回	
			<del>9/13</del>	<del>9/27</del>	<del>10/11</del>	<del>10/25</del>	11/8	11/22	12/6	12/20				
			1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				

・1回ごとに参加が可能です。

・受付は、各教室開始30分前から事務室窓口で行います。(先着順)

・一般は15歳以上(ただし、中学生を除く)

教室名	内容
バランスボールでエクササイズ	筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させることができます。運動強度が高くないため、誰もが気軽に参加できます。
ZUMBA®	音楽に合わせて身体を動かし、運動の楽しさを感じ運動不足の解消を図る教室です。
コア・シェイプ&ストレッチ	正しい身体の動かし方を学び、運動の楽しさを感じるとともに運動不足・ストレス解消を図ります。
ボディメイク・ピラティス	身体機能の改善・健康増進に効果的な呼吸法を中心としたレッスンです。
ナイトヨガ	仕事帰りの方が参加できる時間帯に開催し、ストレスが解消できるようなレッスンを提供します。
アクアエクササイズ	水の特性を活かし、身体機能の改善・健康増進等に効果的な運動を実施します。
水中ウォーキング&スイム	ウォーキングと4泳法を行います。誰もが気軽に参加できます。
フライデースポーツ広場	卓球、バドミントン、ポッチャを楽しむことができる場を提供します。途中入退室も可能です。



名古屋市中スポーツセンター 〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目30番10号

指定管理者:(公財)名古屋市教育局スポーツ協会 Tel:052-232-2327 FAX:052-232-2364