

# 日本ガイシアリーナ 定期スポーツ教室

11/1~受付中 令和6年度 第3期

教室名	内 容	開 講 日 時	対 象	定員	受講料	会 場	抽選日時
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。	1/14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18.25 火曜 10回 10:30-12:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	12/11 14:00
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。	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13 木曜 10回 13:30-15:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	12/11 14:15
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。	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15 土曜 10回 18:30-20:00	中学生以上	35人	6,600円	50m 温水プール	12/11 14:30
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。	1/14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18.25 火曜 10回 16:30-17:30	小学生	30人	6,000円	50m 温水プール	12/11 14:45
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。	1/8.15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12 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	12/14 14:00
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。	1/8.15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12 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	12/14 14:15
ピラティス	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。	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13 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	12/14 14:30
昼ヨガ	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。	1/7.14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18 火曜 10回 12:15-13:15	一般	30人	3,300円	軽運動室	12/21 14:00
エアロの時間です	運動をもっと好きになり、運動習慣を身につけていきます。	1/7.14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18 火曜 10回 13:30-14:30	一般	30人	3,300円	軽運動室	12/21 14:15
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)	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13 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	12/21 14:30
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)	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13 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	12/21 14:45

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	抽選日時
楽しいスケートホリデー	初心者を対象として、基本から学びます。	1/5.18.25 2/11.16 3/1 土日祝 6回 14:15-15:45	小学生以上	60人	大人 7,200 円 小人 5,400 円	アイスリンク	12/21 15:00
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て無理なく有酸素運動を行います。	1/22.29 2/5.12.19.26 3/5.12.19.26 水曜 10回 13:30-14:45	一般	40人	6,600円	50m 温水プール	12/25 14:00
こどもアーティスティックスミング	リズムに乗って、みんなで動きをあわせて泳ぎます。	1/16.23.30 2/6.13.20.27 3/6 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	12/25 14:15
楽しいスケート火曜	初心者を対象として、基本から学びます。	1/21.28 2/4.18.25 3/4 火曜 6回 18:30-20:00	小学生以上	60人	大人 7,200 円 小人 5,400 円	アイスリンク	12/25 14:30
アイスホッケー土曜 A (スキルアップコース)	アイスホッケーの基本ルールや簡単な技術等の習得を目指します。 (防具をお持ちの方)	1/19.25 2/11 土日祝 3回 10:30-11:20	小学生以上	30人	大人 2,400 円 小人 1,800 円	アイスリンク	12/25 14:45
アイスホッケー土曜 B (初心者コース)	アイスホッケーの基本ルールや簡単な技術等の習得を目指します。 (防具をお持ちでない方)	1/19.25 2/11 土日祝 3回 11:30-12:20	小学生以上	30人	大人 2,400 円 小人 1,800 円	アイスリンク	12/25 14:45
フィギュアスケート	スケートの中・上級者を対象として、基礎から高い技術の習得を目指します。	2/15.16 3/1.2.15.16 土日 6回 10:30-12:00	小学生以上	50人	大人 7,200 円 小人 5,400 円	アイスリンク	1/22 14:00



# 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/>



お申込みはこちらから