

日本ガイシアリーナ 定期スポーツ教室

6/1~受付中 令和6年度 第2期

教室名	内 容	開 講 日 時	対 象	定員	受講料	会 場	抽選日時
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。	8/3.10.17.24.31 9/7.14.21.28 10/5 土曜 10回 17:00-19:00	中学生以上	25人	5,500円	弓道場	7/10 14:00
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。	8/28 9/4.6.11.13.18.20.25 水・金曜 8回 10:30-12:00	100m以上泳げる 一般	40人	6,000円	競泳プール	7/31 14:00
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。	8/13.15.20.22.27.29 9/3.5 火・木曜 8回 18:30-20:00	100m以上泳げる 一般	25人	6,000円	競泳プール	7/31 14:15
やってみよう飛込	初心者から経験者まで、レベルに合わせて練習します。	8/17.24.31 9/1.7.8 土・日曜 6回 16:00-17:30	25m以上泳げる 小学3年生以上	32人	4,800円	飛込プール	7/31 14:30
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。	8/24.25.31 9/1.7.8 土・日曜 6回 10:00-11:30	25m以上泳げる 小学3年生~中学生	30人	4,500円	50m温水プール 飛込プール	7/31 14:45
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。	9/3.10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5 火曜 10回 10:30-12:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	8/14 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。	9/5.12.19.26 10/3.10.17.24.31 11/7 木曜 10回 13:30-15:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	8/14 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。	9/7.14.28 10/5.12.19.26 11/2.9.16 土曜 10回 18:30-20:00	中学生以上	35人	6,600円	50m 温水プール	8/14 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。	9/10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5.12 火曜 10回 16:30-17:30	小学生	30人	6,000円	50m 温水プール	8/14 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。	9/4.11.18.25 10/2.9.16.23.30 11/6 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	8/17 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。	9/4.11.18.25 10/2.9.16.23.30 11/6 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	8/17 14:15

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
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。	9/5.12.19.26 10/3.10.17.24.31 11/7 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	8/17 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。	9/10.17.24 10/1.8.15.22.29 11/5.12 火曜 10回 12:15-13:15	一般	30人	3,300円	軽運動室	8/21 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。	9/10.17.24 10/1.8.15.29 11/5.12.19 火曜 10回 13:30-14:30	一般	30人	3,300円	軽運動室	8/21 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)	9/19.26 10/3.10.17.24 11/7.14.21.28 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	8/21 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)	9/19.26 10/3.10.17.24 11/7.14.21.28 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	8/21 14:45
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無理なく有酸素運動を行います。	10/16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18 水曜 10回 13:30-14:45	一般	40人	6,600円	50m 温水プール	9/11 14:00
子どもアーティスティックスイミング	リズムに乗って、みんなで動きを合わせて泳ぎます。	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21 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	9/11 14:15
おとなアーティスティックスイミング	リズムに乗って、みんなで動きを合わせて泳ぎます。	10/3.10.17.24.31 11/7.14.21 木曜 8回 10:30-12:00	25m 以上泳げる 一般	15人	5,280円	50m 温水プール	9/11 14:30
わくわく運動教室	名古屋市の障害者スポーツセンターと連携し、知的障がい者の方が近隣の施設で楽しみながら運動する場と方法を紹介する教室です。	10/1.8.22.29 11/12 火曜 5回 16:40-17:50	小学生以上の 知的障害及び 自閉症の方とそ の保護者	20人	無料	軽運動室	9/11 14:45



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