

水泳教室

- ・アクアビクス
- ・水中トレーニング

こども向け
教室も
あります!

駐車場完備、競技場、
屋内温水プール、
トレーニング室で
スポーツを
お楽しみください!

体操教室

充実した
プログラムを
多数ご用意。

名古屋市 昭和スポーツセンター

5月からの教室

生徒募集

あなたにピッタリな
運動を始めよう!

その他の教室

- ソフトバレーボール教室
- バランスボール/ストレッチ教室
- キッズバスケットボール教室
- ボッチャ教室など



エアロビクス

ヨガ・ピラティス教室

●利用時間・休館日

施設	利用時間	休館日
第1競技場 第2競技場 軽運動室 会議室	月～木・土曜日 及び第2・4日曜日 第2・4金曜日 及び第1・3・5日曜日・ 祝休日	9:00～21:00 9:00～18:00
トレーニング室	月～木・土曜日 第2・4金曜日 及び日曜日・祝休日	9:30～21:30 9:30～18:00
屋内プール	月～木・土曜日 第2・4金曜日 及び日曜日・祝休日	10:00～20:30 10:00～18:00

※7月及び8月の営業日は温水プールも午前9時30分からご利用いただけます。

閉館時間	月～木・土曜日 (祝休日は除く)	第2・4日曜日	第1・3・5日曜日及び祝休日 並びに第2・4金曜日
	21時30分	21時	18時

●個人利用料金

施設	種別	料金			
		大人	高齢者	小人	
トレーニング室	1回券	300円	100円	100円	
	回数券	5回綴	1,000円	300円	400円
	定期券	1ヶ月券	1,600円	500円	800円
	1年券	12,800円	4,200円	6,400円	
	屋内プール	1回券	500円	100円	200円
屋内プール	回数券	11回綴	5,000円	1,000円	2,000円
	25回綴	10,000円	2,000円	4,000円	
	定期券	1ヶ月券	4,000円	1,300円	2,000円
	1年券	32,000円	10,600円	16,000円	

・大人とは、15歳以上の方(中学生又はこれに準ずる学校に在学の方を除く)です。
・身体障害者手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳、精神障害者保健福祉手帳、
要介護手帳等の交付を受けている方は手帳を提示していただくことにより利用料が無料となります。
・名古屋市在住の65歳以上の方は、敬老手帳、運転免許証等の提示により高齢者料金となります。
・小学校入学前の幼児の利用料は無料となります。(保護者の同伴が必要です)

●駐車料金

種別	料金
1回(30分以内は無料)	300円
回数券	11回綴 3,000円 25回綴 5,000円

アクセス

地下鉄桜通線
「吹上」駅より 徒歩8分

専用利用

競技場等の
専用利用料金・案内については
施設ホームページを
ご覧ください。



名古屋市昭和スポーツセンター

〒466-0000 愛知県名古屋市昭和区吹上2丁目6番15号

<http://www.showa-spocen.com>

☎052-733-6831

指定管理者/
TAC・テルウェル共同事業体
代表団体/株式会社東京アスレティッククラブ
構成団体/テルウェル西日本株式会社東海支店

あなたにぴったりの教室でチャレンジしてみませんか?

【第1期(5~7月)定期教室】

曜日	教室・講座名	開講期間	開講時間	回数	対象	定員	内容	受講料			
月曜日	キッズ体操 I	5/12~7/14	15:30~16:30	9	年少・年中	30名	運動が苦手なお子様も楽しみながら基礎体力・柔軟性・瞬発力の向上を目指していきます。マット・跳び箱・鉄棒などを使用します。	5,850円			
	ジュニア体操 I		16:40~17:40		小学生						
	ナイトヨガ		18:15~19:15	10	一般(中学生以上)						
	ヒップホップ		19:30~20:30		一般(中学生以上)						
火曜日	アクアピクス I	5/13~7/15	11:00~11:50	10	一般(中学生以上)	30名	音楽に合わせて水の特性を活かしながら酸素運動をしていきます。楽しくシェイプアップしていきましょう。水中でのウォーキングを中心としたプログラムです。	6,500円			
	水中運動教室		13:00~14:00		一般(中学生以上)						
	キッズスイム I		15:30~16:30		年少・年中・年長						
	キッズジュニアスイム I		16:30~17:30		年長~小学生						
	ジュニアスイム I		17:30~18:30		小学生						
	成人水泳 I (中級)		19:00~20:00		一般(中学生以上)						
水曜日	成人水泳 II (初級)	5/7~7/16	11:00~12:00	10	一般(中学生以上)	10名	クロール・背泳ぎの習得を目標に練習します。	7,500円			
	キッズスイム II		15:30~16:30		年少・年中・年長						
	キッズジュニアスイム II		16:30~17:30		年長~小学生						
	ジュニアスイム II		17:30~18:30		小学生						
	アクアピクス II		19:30~20:20		一般(中学生以上)						
	キッズ体操 II		15:10~16:00		年少				30名	運動が苦手なお子様も楽しみながら基礎体力・柔軟性・瞬発力の向上を目指していきます。マット・跳び箱・鉄棒などを使用します。	6,500円
	キッズ体操 III		16:00~17:00		年中・年長						
	ジュニア体操 II		17:00~18:00		小学生						
	初歩エアロ&ストレッチ		9:30~10:30		一般(中学生以上)						
	木曜日		パワフルヨガ		5/8~7/17				10:45~11:45	10	一般(中学生以上)
アクアピクス III		11:00~11:50	一般(中学生以上)								
水中トレーニング		12:00~13:00	一般(中学生以上)								
キッズスイム III		15:30~16:30	年少・年中・年長								
キッズジュニアスイム III		16:30~17:30	年長~小学生								
ジュニアスイム III		17:30~18:30	小学生								
土曜日	ソフトバレーボール	5/10~7/19	9:30~11:30	6	小学生	40名	ソフトバレーボールの基礎からゲーム形式で楽しみます。	3,600円			
	ポッチャ教室	6/7~7/5	9:30~10:30	5	一般(中学生以上)	15名	ポッチャは白玉に赤玉と青玉をいかに近づけるかを競うスポーツです。子どもから大人の方まで簡単に楽しむことができます。	1,750円			
	ヨガ	5/10~7/12	10:45~11:45	10	一般(中学生以上)	30名	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。	6,000円			

※開講日程は、施設や講師の都合により変更する場合があります。 ※教室によっては道具、教材等をご準備いただく場合があります。

【自主事業教室】

第1期(5月~7月)定期教室

曜日	教室・講座名	開講期間	回数	時間	対象	定員	内容	受講料
金曜日	ベビーマッサージ	5/9~7/11	10	10:00~11:00	生後2か月から歩行前の乳幼児とその保護者	15組	オイルを使用しない日本式ベビーマッサージを中心にふれあい遊びや交流会などをおこないます。また、保育士による育児相談(予約制)もあります!	6,500円
	ゆったりヨガ			12:00~13:00	一般(中学生以上)			
	バランスボール&ストレッチ			13:30~14:30	一般(中学生以上)			
	らくらく体操			14:45~15:45	一般(中学生以上)			
	パワフルヨガ			16:00~17:00	一般(中学生以上)			
	キッズ・バスケットボール教室			16:30~18:00	小学生			
成人水泳(初級)	13:30~14:30	一般(中学生以上)	12名	クロール・背泳ぎ習得を目標に練習します。	7,500円			

※前期より継続の方が優先となります。

目的やレベルに合ったレッスンで、豊かなスポーツライフをサポートします。



月額制教室

曜日	教室・講座名	開講期間	回数	時間	対象	定員	内容	受講料
金曜日	キッズスイミングスクール	5/9~3/27	41回	15:00~16:00	年少・年中・年長	35名	全く泳げない子から4泳法習得を目指す子まで、級認定基準に則り楽しく水に親しみながら習得していきます。2ヶ月(奇数月)に1回進級テストを行います。	6,600円/月
	キッズジュニアスイミングスクールA	5/9~3/27		16:00~17:00	年長~小学生	40名		
	ジュニアスイミングスクール	5/9~3/27		17:00~18:00	小学生	40名		
土曜日	キッズジュニアスイミングスクールB	5/10~3/28		8:45~9:45	年長~小学生	40名		6,600円/月

※スイミングスクールは年間45回制にて実施します。(令和7年度は41回)

スイミングスクールの級認定制度について

月額制教室のスイミングスクールではお子様の個々に合った指導を行うため、現段階での泳力をチェックし、独自の級認定制度を導入いたします。級認定はお子様か4泳法を泳げるようになるまでの過程・到達基準であり、優劣を決めるものではありませんのでご安心ください。

級認定基準表 ※指定のスイミングキャップ(660円)の購入をお願いいたします。

級	認定内容	級	認定内容	級	認定内容
20級	顔つけ3秒の習得	13級	クロール12.5m呼吸有りの習得	6級	バタフライ25mの習得
19級	潜り5秒の習得	12級	クロール25mの習得	5級	クロール50mの習得
18級	伏し浮き5秒の習得	11級	背泳ぎキック12.5mの習得	4級	背泳ぎ50mの習得
17級	仰のり4m、背泳ぎ3秒の習得	10級	背泳ぎ25mの習得	3級	平泳ぎ50mの習得
16級	1分定12.5m泳上(1分50秒以内)	9級	平泳ぎキック12.5mの習得	2級	バタフライ50mの習得
15級	グライドキック5mの習得	8級	平泳ぎ25mの習得	1級	個人メドレー100mの習得
14級	面かぶりクロール7mの習得	7級	バタフライキック12.5mの習得		

【1Day教室】

曜日	教室・講座名	開始日	時間	対象	定員	内容	受講料
月曜日	ソフトエアロ I	5/12~7/28	9:30~10:30	一般(中学生以上)	40名	簡単な有酸素運動でリズムに合わせて楽しく身体を動かします。呼吸法を中心に行う体幹トレーニングです。しなやかな身体作りを目指します。肩こりや腰痛予防にも効果的です。	350円/1回
	ピラティス		10:45~11:45				
火曜日	1DAY ヨガ I	5/13~7/29	9:30~10:30	一般(中学生以上)	40名	正しい呼吸法と一連の動作により身体の内側から鍛えます。簡単な有酸素運動でリズムに合わせて楽しく身体を動かします。	350円/1回
	ソフトエアロ II		10:45~11:45				
水曜日	1DAY ヨガ II	5/7~7/30	9:30~10:30	一般(中学生以上)	40名	正しい呼吸法と一連の動作により身体の内側から鍛えます。簡単な有酸素運動でリズムに合わせて楽しく身体を動かします。	350円/1回
	ソフトエアロ III		10:45~11:45				

※開始後の開催日程は施設へお問い合わせください。 ※開始30分前から1階券売機にてチケット販売を開始します。チケットの購入は1人1枚まででお願いします。

1回350円~で参加できます!!

申込方法のご案内 下の2通りから選んでお申込みください。

① 往復ハガキで申し込み

往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。 ※返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。

<p>(返信用) 85 □□□□□□</p> <p>▼返信</p> <p>応募者のご住所</p> <p>応募者のお名前</p> <p>□□□□□□</p>	<p>(往信用) 85 [4][6][6][0][0][0]</p> <p>▼往信</p> <p>名古屋市昭和区吹上 2丁目6番15号</p> <p>※未記入でお願いします</p> <p>名古屋市 昭和三スポーツセンター 教室募集 係</p> <p>□□□□□□</p>
---	---

応募期間 定期教室 令和7年4月14日(月)必着
自主事業教室 令和7年4月18日(金)必着

注意事項

- 募集人数より申込人数が大幅に少ない教室はやむを得ず中止になる場合がございます。
- 申込者が定員を超える場合は、抽選となります(名古屋市在住の方を優先します)。
- 当選された方はキャンセルが無いようにお願いします。
- 教室申込締切後も定員に空きがある教室は残り回数分の参加料で参加できます。
- 参加対象は教室の参加に支障なく、グループ練習が可能方になります。
- 当選は返信ハガキにてお知らせします。

個人情報保護方針

TAC・テルウェル共同事業体は、利用者様からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守すると共に、以下の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報を提供して頂くにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公正な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令による等正当な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除する事を請求することが出来ます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。
【名古屋市昭和三スポーツセンター】 〒466-0000名古屋市昭和区吹上2丁目6番15号 TEL:052-733-6831

② 窓口で申し込み

返信用の官製ハガキをお持ちいただき、窓口配布の「応募用紙」に必要事項すべてをご記入の上、窓口にて直接ご応募ください。 ※返信用ハガキにご住所・氏名をご記入ください。

※締切後の応募はお受けできません。定員に空きのある教室は施設窓口にて直接お申込みができます。 ※応募結果については締切後1週間以内に返信用はがきにて連絡致します。 ※返信用はがきが届かない場合は施設へお問い合わせください。