



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2期(9~12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	9/22~12/15	15:10~16:00	10	年中	35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・鉄棒を使用します。	6,500円		
	キッズジュニア体操Ⅰ		16:00~17:00		年長~小2					
	ジュニア体操Ⅰ		17:00~18:00		小学生	40名				
	ナイトヨガ		18:15~19:15		一般(中学生以上)					
火曜日	ヒップホップ	9/30~12/2	19:30~20:30	10	一般(中学生以上)	40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。ヒップホップダンス教室です。基本的な動きから、クールでダイナミックな動きまで、楽しく身体を動かします。	6,000円		
	アクアピクスⅠ		11:00~11:50		一般(中学生以上)					
	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~年長	30名				
	キッズジュニアスイムⅠ		16:30~17:30		年長~小学生					
水曜日	ジュニアスイムⅠ	9/24~12/3	17:30~18:30	10	小中学生	40名	水慣れ~4泳法まで個々の泳力に合わせてグループ分けをし、楽しみながら水泳の基礎を習得していきます。	7,800円		
	成人水泳(中級)		19:00~20:00		一般(中学生以上)				15名	平泳ぎ・バタフライ習得とクロール・背泳ぎの技術向上を目標に練習します。
	成人水泳(初級)		11:00~12:00		一般(中学生以上)	15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~年長	30名			水慣れ~4泳法まで個々の泳力に合わせてグループ分けをし、楽しみながら水泳の基礎を習得していきます。	7,800円
	キッズジュニアスイムⅡ		16:30~17:30		年長~小学生	40名				
	ジュニアスイムⅡ		17:30~18:30		小中学生				40名	音楽に合わせて水の特性を活かしながら有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。
	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・鉄棒を使用します。	6,500円
	キッズジュニア体操Ⅱ		16:00~17:00		年長~小2	40名				
	ジュニア体操Ⅱ		17:00~18:00		小学生					
木曜日	初歩エアロ&ストレッチ	9/25~12/4	9:30~10:30	10	一般(中学生以上)	40名	今までエアロピクスがむずかしいと感じてきた方、始めてみたいけど...と悩んでいる方におすすめの教室です。太陽礼拝のポーズでしなやかな体作りを目指しましょう。繰り返し行うことで持久力・筋力の向上が期待できます。	5,000円		
	パワフルヨガ		10:45~11:45		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~年長	30名				
	キッズジュニアスイムⅢ		16:30~17:30		年長~小学生	40名				
ジュニアスイムⅢ	17:30~18:30	小中学生								
土曜日	ソフトバレーボール	9/6~12/6	9:30~11:30	7	小中学生	30名	ソフトバレーボールの基礎からゲーム形式まで楽しめます。	4,200円		
	ポッチャ教室	9/27~12/6	9:30~10:30	5	一般(中学生以上)	30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	9/27~12/6	10:45~11:45	10	一般(中学生以上)	40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2期(7月~10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	ゆったりヨガ	8/1~10/24	10	12:00~13:00	一般(中学生以上)	30名	初心者向けのヨガ教室です。基本的なポーズや呼吸法を中心にいきます。定番のバランスボールエクササイズが始まります。体幹部を鍛え、代謝を高めることで、健康的な身体づくりを目指します。	6,500円	
	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	8/1~10/31		14:45~15:45	一般(中学生以上)	40名			
	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	7/25~10/17		16:30~18:00	小学生	12名			バスケットボールの基礎からゲーム形式を学びます。
	成人水泳(初級)			13:30~14:30	一般(中学生以上)				
親子水遊び	10:30~11:20	未就学児とその保護者	10組	親子のスキンシップを図りながら、お水で楽しく遊びましょう！					

※前期より継続の方が優先となります。 ※開催初日まで窓口で先着順

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。



開講中! 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	年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) ※土曜日のキッズジュニアスイミングスクールBは現在満枠となっております。(キャンセル待ちは受付致しません。)

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。級認定はお子様で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	けのび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12.5m(呼吸なし)の習得	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	面がぶくクロール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	9/1~12/15	9:30~10:30	一般(中学生以上)	60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	9/2~12/16	9:30~10:30	一般(中学生以上)	60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	9/3~12/17	9:30~10:30	一般(中学生以上)	60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枚までをお願いします。

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>〈返信面〉</p> <p>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>〈返信面〉</p> <p>1. 応募者(参加者) 氏名・ふりがな</p> <p>2. 参加希望教室 (曜日・時間・教室名)</p> <p>3. 住所・郵便番号</p> <p>4. 性別</p> <p>5. 生年月日</p> <p>6. 年齢</p> <p>7. 電話番号(日中つながる番号) (子ども教室の場合は下記内容も記入願います)</p> <p>8. 保護者氏名</p> <p>9. 学年</p>	<p>〈返信面〉</p> <p>85 46600000</p> <p>▼返信</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 昭和スポーツセンター 教室募集 係</p> <p>□□□□□□</p>	<p>〈返信面〉</p>
--	--	---	--------------

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。

応募期間 定期教室 令和7年8月31日(日)必着

※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。

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となります。
- 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且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