

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!



キッズ体操教室

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!

名古屋市昭和スポーツセンター

充実したプログラムを多数ご用意。

第3期教室 生徒募集

定期教室:1月～
自主事業教室:9月～



ヨガ・ピラティス教室



エアロビクス

その他の教室 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 ドッジボール教室など



11/21(土) アクアジム AQUAGYM

水上アスレチックであそぼう!!

1部 11:00～11:50
2部 12:00～12:50

定員各30名



※画像はイメージです

●対象:年長～成人
※小学2年生までのお子様は保護者の方と一緒にご参加ください。
※保護者1名につき幼児または小学2年生までのお子様2名まで。

●参加費:1,200円/名(プール利用料含む)
※保護者も1名分の参加費が必要です

●申込方法 ※定員になり次第締切
窓口:11/2(月)9:30より総合受付にて申込開始
電話:11/4(水)10:00より申込開始

※AQUAGYMのご参加は申込時間のみのご利用となります。※イベントコース以外のレーンをご利用の場合はプールの利用規則に従ってご利用ください。※場内や観覧席からの撮影は禁止となっております。※イベント当日の体調が優れない方は参加をご遠慮ください。※持ち物は水着、水泳キャップ。(ゴーグルは着用できません)※その他プール場内のご利用方法はホームページをご確認ください。※駐車場でのご来場は満車になる場合がございます。公共交通機関でお越しください。

●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	9:00～21:00	第1・3・5金曜日 (祝休日の場合は開館) 及び 年末年始 (12/29～1/3) ※第1・3・5金曜日(祝休日除く)は自主事業教室のみ実施します。各種受付、一般利用は出来ませんので予めご了承ください。
	第2・4金曜日 及び第1・3・5日曜日・ 祝休日	9:00～18:00	
トレーニング室	月～木・土曜日	9:30～21:30	
	第2・4金曜日 及び日曜日・祝休日	9:30～18:00	
屋内プール	月～木・土曜日	10:00～20:30	
	第2・4金曜日 及び日曜日・祝休日	10:00～18:00	

※夏休み期間:7/21～8/31まで　※開場時間には更衣時間も含まれます
※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		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		600円	200円	300円
	回数券	11回綴	6,000円	2,000円	3,000円
		25回綴	12,000円	4,000円	6,000円
	定期券	1ヶ月券	4,800円	1,600円	2,400円
		1年券	38,400円	12,800円	19,200円

・回数券の使用後の払い戻しはできかねますので予めご了承ください。
・上記利用料金とは別に、ロッカー使用料(大20円・小10円)が必要です。
・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する方を除く)です。
・身体障害者手帳、戦傷病者手帳、被爆者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛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使用料が免除となります。
・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)		500円
回数券	11回綴	5,000円
	25回綴	8,300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

第3期(1〜3月)定期教室

申込方法 往復ハガキまたは窓口でお申込み



あなたにぴったりの教室でチャレンジしてみませんか?

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	1/18〜3/29	15:10〜16:00	10	年少〜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・鉄棒などを使用します。	6,500円
	キッズジュニア体操Ⅰ		16:00〜17:00		年長〜小2	40名		
	ジュニア体操Ⅰ		17:00〜18:00		小学生			
	ナイトヨガ		18:15〜19:15		一般(中学生以上)		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
	ヒップホップ		19:30〜20:30		一般(中学生以上)		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。	
火曜日	アクアビクスⅠ	1/12〜3/23	11:00〜11:50	10	一般(中学生以上)	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。	6,500円
	水中運動教室		13:00〜14:00		一般(中学生以上)		水中でのウォーキングを中心としたプログラムです。	
	キッズスイムⅠ		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Ⅰ		16:30〜17:30		年長〜小学生	40名		
	ジュニアスイムⅠ		17:30〜18:30		小中学生			
	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。	7,500円
水曜日	成人水泳(初級)	1/13〜3/17	11:00〜12:00	10	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			
	アクアビクスⅡ		19:30〜20:20		一般(中学生以上)		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。	6,500円
	キッズ体操Ⅱ		15:10〜16:00		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。	
	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	1/14〜3/25	9:30〜10:30	10	一般(中学生以上)	40名	今までエアロビ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。	6,000円
	パワフルヨガ		10:45〜11:45		一般(中学生以上)		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。	6,500円
	アクアビクスⅢ		11:00〜11:50		一般(中学生以上)		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。	
	水中トレーニング		12:00〜13:00		一般(中学生以上)		水の特性を活かしながら水中歩行やトレーニングを行います。足腰に不安を感じている方でも気軽にご参加いただける内容です。	
	キッズスイムⅢ		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	ヨガ	1/9〜3/13	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
	ドッジボール教室	1/16〜3/27	9:30〜11:30	10	小中学生	40名	ボールを使って投げる、取る動作やチームプレイ等ドッチボールの基礎から教わることができます。	6,500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。

定期教室:申込方法 下の2通りから選んでお申込みください。

①往復ハガキでお申込み

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。

〈返信面〉

85 □□□□□□□

返信

応募者のご住所

応募者のお名前

□□□-□□□□

〈往信面〉

1.応募者(参加者)
氏名・ふりがな
2.参加希望教室
(曜日・時間・教室名)
3.住所・郵便番号
4.性別
5.生年月日
6.年齢
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〉
8.保護者氏名
9.学年

〈往信面〉

85 4660000

往信

名古屋市昭和区吹上
2丁目6番15号

名古屋市
昭和スポーツセンター
教室募集 係

□□□-□□□□

〈返信面〉

※未記入でお願いします

②窓口でお申込み

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8年12月9日(水)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。
- 参加対象は教室の参加に支障なく、グループ練習が可能な方になります。
- 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

自主事業教室

申込方法 窓口でのお申込み



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。

定期教室〔第1期(4月〜6月)・第2期(7月〜9月)・第3期(9月〜12月)・第4期(1月〜3月)となります。詳しくは窓口にお問い合わせ下さい〕

曜日	教室・講座名	回数	時間	対象	定員	内容	受講料
金曜日	ゆったりヨガ	10	12:00〜13:00	一般(中学生以上)	35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行います。	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)	40名	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。	
	入門エアロ&バランスボール		14:45〜15:45	一般(中学生以上)		「はじめて運動する人」「何をしていいかわからない人」「久しぶりに運動する人」集合!!基礎体操を中心に体を動かす楽しさと体力向上を目指します。	
	パワフルヨガ		16:00〜17:00	一般(中学生以上)		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。	6,500円
	キッズ・バスケットボール教室		16:30〜18:00	小学生		バスケットボールの基礎からゲーム形式を学びます。	7,500円
	成人水泳(初級)		13:30〜14:30	一般(中学生以上)		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。※開催初日まで窓口で先着順

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	キッズスイミング教室	4/3〜3/27	年45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教室			16:00〜17:00	年長〜小学生	40名		
	ジュニアスイミング教室			17:00〜18:00	小学生			
土曜日	キッズジュニアスイミング教室			8:45〜9:45	年長〜小学生			

※スイミングスクールは年間45回制にて実施します。※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す。)

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。級認定はお子様が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ござい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
20級	顔つけ3秒の習得
19級	潜り5秒の習得
18級	伏し浮き5秒の習得
17級	けのび4m、背浮き3秒の習得
16級	バタ足12.5m(板上げビート板有り)の習得
15級	グライドキック5mの習得
14級	面かぶりクロール7mの習得
13級	クロール12.5m(呼吸有り)の習得
12級	クロール25mの習得
11級	背泳ぎキック12.5mの習得
10級	背泳ぎ25mの習得
9級	平泳ぎキック12.5mの習得
8級	平泳ぎ25mの習得
7級	バタフライキック12.5mの習得
6級	バタフライ25mの習得
5級	クロール50mの習得
4級	背泳ぎ50mの習得
3級	平泳ぎ50mの習得
2級	バタフライ50mの習得
1級	個人メドレー100mの習得

1Day教室

申込不要



1回350円で参加できます!!

曜日	教室・講座名	開講期間	時間	対象	定員	内容	受講料
月曜日	1Dayエアロビクス	1/18〜3/29	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。	350円/1回
	1Dayピラティス		10:45〜11:45			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。	
火曜日	1Day ヨガ	1/12〜3/30	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。	350円/1回
	1Dayエアロビクス		10:45〜11:45			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。	
水曜日	1Day 初級ヨガ	1/13〜3/31	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。	350円/1回
	1Dayエアロビクス		10:45〜11:45			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。	

※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枚までお願いします。