名古屋市昭和スポーツセンター　4月から始まる教室・講座のご案内

事前申込が必要な教室

曜日	教室・講座名	開始日	時間･会場	対象および定員	内容	受講料
月	キッズ体操① 【年少クラス】	4/22～7/8 月曜日 【全10回】 4/29、5/6は休講	15:10～16:00 第２競技場	4月から 幼稚園**年少クラス**に 該当する幼児　30名	マット･ボール･鉄棒･なわとび等を使用して、基礎体力の向上･神経系の発達を目指します。学年によってクラスを分け、年齢に合わせた指導を行います。	全10回　¥5,800
月	キッズ体操② 【年中クラス】		16:00～17:00 第２競技場	4月から 幼稚園**年中クラス**に 該当する幼児　40名		
月	キッズ体操③ 【年長クラス】		17:00～18:00 第２競技場	4月から 幼稚園**年長クラス**に 該当する幼児　40名		
月	レッツスイム小学生A	4/22～7/8 月曜日 【全10回】 4/29、5/6は休講	16:00～17:00 プール	小学生（新１年含） 40名	お子様のレベルに合わせたグループ分けを行い、水に慣れることから、基本的な４泳法の習得を目指します。	
月	レッツスイム小学生B		17:00～18:00 プール	小学生（新１年含） 40名		
月	パワフルヨガ【月曜日】	4/22～7/8 月曜日 【全10回】 4/29、5/6は休講	18:15～19:15 第２競技場	一般（中学生以上） 40名	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。	全10回　¥5,000
月	ヒップホップ		19:30～20:30 第２競技場	一般（中学生以上） 40名	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	アクアビクス	4/23～6/25 火曜日 【全10回】	11:00～12:00 プール	一般（中学生以上） 40名	音楽に合わせて楽しみながらカロリー消費を目指す水中エクササイズです。	全10回　¥5,800
火	レッツスイム① 【年少クラス】		15:10～16:00 プール	4月から 幼稚園**年少クラス**に 該当する幼児　30名	水に慣れることからヘルパー・ビート板等を使い、バタ足や簡単な水泳指導を行い、健康な身体づくりを目指します。	
火	レッツスイム② 【年中クラス】		16:00～17:00 プール	4月から 幼稚園**年中クラス**に該当する幼児　40名		
火	レッツスイム③ 【年長クラス】		17:00～18:00 プール	4月から 幼稚園**年長クラス**に該当する幼児　40名	お子様のレベルに合わせたグループ分けを行い、水に慣れることから、基本的な４泳法の習得を目指します。	
水	水中ウォーキング	4/24～6/26 水曜日【全10回】	11:00～12:00 プール	一般（中学生以上） 40名	膝･腰などの関節の負担を軽減しながら水中運動を行います。運動を始めたいたい方にも安心して行えます	全10回　¥5,800
水	キッズ体操④ 【年少クラス】	4/24～6/26 水曜日【全10回】	15:10～16:00 第２競技場	4月から 幼稚園**年少クラス**に 該当する幼児　30名	マット･ボール･鉄棒･なわとび等を使用して、基礎体力の向上･神経系の発達を目指します。学年によってクラスを分け、年齢に合わせた指導を行います。	
水	キッズ体操⑤ 【年中・年長クラス】		16:00～17:00 第２競技場	4月から 幼稚園**年中・年長クラス**に 該当する幼児　40名		
水	キッズ体操⑥ 【小学1・2年クラス】		17:00～18:00 第２競技場	小学1・2年 (新１年含) 40名		

申込方法

往復はがき

返信:オモ	往信:ウラ
申込者様の住所･氏名	必要事項①～⑤を記入

※往信用表面には昭和SCの住所･施設名（下部参照）を記入して郵送

往復はがき往信用の裏面に
↓↓↓
①教室名
②郵便番号･住所
③氏名（ふりがな）
　年齢･生年月日･新学年
④電話番号
⑤幼児･小学生対象の教室は保護者名
↑↑↑
を記入して

返信用の表面には
【申込者様の住所･氏名】
を記入し

3月20日(水）必着で
当施設へ送付してください。

定員を超えますと
3月21日（木）
13:00～抽選を行います。
※抽選に参加される必要は
ありません。

■抽選結果について■
抽選結果発表は返信ハガキの発送をもってかえさせていただきます

■お願い■
※お一人様１教室につきハガキ１枚のお申込とさせていただきます。
※同一の教室に複数枚のハガキでのお申込や**１枚のハガキに複数人**でのお申込は無効となります。
※返信ハガキ印刷時、熱で消えてしまうため、**フリクションでのご記入はご遠慮下さい。**

感染拡大防止のためご案内の内容を変更する場合がございます。

【申し込み先】　昭和スポーツセンター　〒466-0000　名古屋市昭和区吹上二丁目6番15号　TEL: 052-733-6831　FAX：052-733-6832

【受講料支払方法】　返信はがきと受講料を添えて、はがきに記載された期日までに施設窓口へご持参ください。

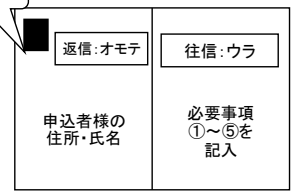
名古屋市昭和スポーツセンター　4月から始まる教室・講座のご案内

事前申込が必要な教室

曜日	教室・講座名	開始日	時間･会場	対象および定員	内容	受講料	
木	初歩×2エアロと しっかりストレッチ	4/25～6/27 木曜日 【全10回】	9：30～10：30 軽運動室	一般（中学生以上） 30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。	全10回	¥5,000
	パワフルヨガ 【木曜日】		10:45～11:45 軽運動室	一般（中学生以上） 30名	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。		
	レッツスイム④ 【年少クラス】		15:10～16:00 プール	4月から 幼稚園**年少クラス**に 該当する幼児　30名	水に慣れることからヘルパー・ビート板等を使い、バタ足や簡単な水泳指導を行い、健康な身体づくりを目指します。	全10回	¥5,800
	レッツスイム⑤ 【年中・年長クラス】		16:00～17:00 プール	4月から 幼稚園**年中・年長クラス**に 該当する幼児　40名			
	レッツスイム⑥ 【小学生クラス】		17:00～18:00 プール	小学生（新１年含） 40名	お子様のレベルに合わせたグループ分けを行い、水に慣れることから、基本的な４泳法の習得を目指します。		
金	薫インストラクターの バランスボール＆ストレッチ	第２競技場 13:30～14:30 【4/26】【5/10・24・5/31】 【6/14・28】【7/12・26】		一般（中学生以上） 30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。ご自宅でも行えるエクササイズです。	全8回	¥5,200
	らくらく体操	第２競技場 14:45～15:45 【4/26】【5/10・24・5/31】 【6/14・28】【7/12・26】		一般（中学生以上） 30名	「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。	全8回	¥5,200
	パワフルヨガ【隔週金曜日】	第２競技場 16:00～17:00 【4/26】【5/10・24・5/31】 【6/14・28】【7/12・26】		一般（中学生以上） 40名	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。	全8回	¥4,000
	親子☆DE☆水遊び	温水プール　10:10～11:00 【4/26】【5/10・24・5/31】 【6/14・28】【7/12・26】		満2～3歳児とその保護者 １５組（３０名） ※おむつの取れていないお子様は要水遊びパンツ	未就園のお子様とその保護者様対象のクラスです。親子の触れ合いを通じて、お子様にプールの楽しさを知って頂く内容です。また、集団行動によってお子様の社会性を育むことも目的としています。	全8回	¥5,600
	成人水泳レッスン	温水プール　15:00～16:00 【4/26】【5/10・5/24・5/31】【6/14・6/28】【7/12・7/26】【8/9・8/23】		一般（中学生以上） 30名	成人向けの水泳教室です。水泳の基本から４泳法まで幅広く個々のレベルに応じて指導を行う成人向けの水泳教室です。	全10回	¥6,500
	ベビーマッサージ＆ 産後ボディメイク教室	軽運動室10:00～11:00(育児相談等11:00～11:30) 【4/26】【5/10・5/24・5/31】【6/14・6/28】【7/12・7/26】【8/9・8/23】		生後2カ月～歩行前の 乳児とその保護者 １５組　３０名	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！	全10回	¥7,000
土	エリのヨガ	4/27～7/6 土曜日【全10回】	10:45～11:45 軽運動室	一般（中学生以上） 30名	日本の四季に合わせた様々なヨガのポーズで、心と身体の調和を図ります。暑い夏には、しっかり汗をかき、寒い冬には風邪をひきにくい、健康な身体づくりを目指します。	全10回	¥5,000

申込方法

往復はがき



※往信用表面には昭和SCの住所・施設名（下部参照）を記入して郵送

往復はがき往信用の裏面に
①教室名
②郵便番号･住所
③氏名（ふりがな）
　年齢･生年月日･**新学年**
④電話番号
⑤幼児･小学生の教室は保護者名
を記入して

返信用の表面には
【申込者様の住所･氏名】
を記入し
3月20日(水)必着で
当施設へ送付してください。

定員を超えますと
3月21日（木）
13:00～抽選を行います。
※抽選に参加される必要は
ありません。

■抽選結果について■
抽選結果発表は返信ハガキの発送をもってかえさせていただきます

■お願い■
※お一人様１教室につきハガキ１枚のお申込とさせていただきます。
※同一の教室に複数枚のハガキでのお申込や**１枚のハガキに複数人**でのお申込は無効となります。

感染拡大防止のためご案内の内容を変更する場合がございます。

※2024年4月1日～2025年3月31日まで工事の為、駐車場と第一競技場はご利用いただけません。

なるべく公共交通機関をご利用ください。万が一お車でお越しの際は近隣のコインパーキングにお停めください。
ご不便おかけしますがよろしくお願いいたします。

【申し込み先】　昭和スポーツセンター　〒466-0000　名古屋市昭和区吹上二丁目6番15号　TEL: 052-733-6831　FAX：052-733-6832

【受講料支払方法】　返信はがきと受講料を添えて、はがきに記載された期日までに施設窓口へご持参ください。