

今月の Pick Up! イベント情報

定期教室案内



令和8年度 東スポーツセンター第I期スポーツ教室

申込期間：3/3(火)～3/17(火) 最終日は正午まで

抽選日：3/22(日) 抽選時間は下記表の通り 結果発表：3/27(金) 13時以降

【お子様向けの教室】

コード	教室名	対象	曜日・時間	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HG007	キッズ体操 I	年少～年長	水曜日 15:30～16:30	4/22～7/22	10	50名	13時	5,500円	マット、跳び箱、鉄棒を主体に身体を元気に動かします。
HG008	わんぱくジュニア体操 I	小学1年～6年生	水曜日 16:30～17:30	4/22～7/22	10	50名	13時	5,500円	マット、跳び箱、鉄棒を使った体操指導を行います。
HG009	親子リズム体操 I	2歳以上の未就園児と保護者	木曜日 11:00～12:00	5/14～6/11	5	30組	13時	3,300円	音楽を取り入れた運動を行い、身体と脳の活性化を図ります。

【お子様向けの水泳教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HP001	キッズ水遊び I A	年少～年長	火曜日 15:30～16:30	4/21～7/14	10	15名	13時	7,000円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP002	ジュニア水泳 I A	小学1年～3年生	火曜日 16:30～17:30	4/21～7/14	10	15名	13時	7,000円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。
HP003	ジュニア水泳 I B	小学4年～6年生	火曜日 17:30～18:30	4/21～7/14	10	15名	13時	7,000円	泳ぎの基礎からクロールまでの指導を行います。
HP004	親子のeハッピー水遊び I	6か月以上の乳幼児と保護者	水曜日 10:00～10:50	4/22～7/15	10	15組	13時	7,000円	親子のスキンシップをはかりながら、楽しく水慣れしていきます。
HP005	キンダー水遊び I	2歳以上の未就園児	水曜日 11:10～12:00	4/22～7/15	10	10名	13時	7,000円	遊具やおもちゃを用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP006	キッズ水遊び I B	年少～年長	木曜日 15:30～16:30	4/23～7/16	10	15名	13時	7,000円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP007	ジュニア水泳 I C	小学1年～3年生	木曜日 16:30～17:30	4/23～7/16	10	15名	13時	7,000円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。
HP008	キッズ水遊び I C	年少～年長	金曜日 15:30～16:30	4/24～7/10	10	15名	13時	7,000円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
HP009	ジュニア水泳 I D	小学1年～3年生	金曜日 16:30～17:30	4/24～7/10	10	15名	13時	7,000円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。

【一般の方や女性向け・託児付きの教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HG001	ベビーマッサージ&産後ボディメイク	2ヶ月～1歳未満の乳児と保護者	木曜日 9:45～10:45	5/14～6/11	5	30組	13時	3,300円	ベビーマッサージとママのボディライン矯正のための運動を行います。ストレス解消にもオススメです。
HG002	美容ピラティス (託児付)	一般 (託児は2歳以上の未就園児)	木曜日 12:45～13:45	5/14～7/16	10	60名	13時	3,500円 託児は別途1,580円	骨盤のゆがみを無理なく矯正、体幹を鍛える運動を行います。
HG003	ヒーリングヨガ (託児付)	一般 (託児は2歳以上の未就園児)	木曜日 14:00～15:00	5/14～7/16	10	60名	13時	3,500円 託児は別途1,580円	ゆったりとした音楽・空間の中で、呼吸を整え、筋肉を緩めリラックスできるヨガを行います。
HG004	長寿のための気功体操	一般(高齢者向け)	火曜日 13:00～14:30	5/12～7/28	10	80名	13時	3,500円	健康増進、体力向上のための気功を行います。
HG005	はじめての弓道教室	一般(中学生可)	土曜日 13:00～15:00	5/16～7/18	10	25名	13時	6,000円	初めての弓道を行う方を対象に基礎からレッスンします。

【一般の方向けの水泳教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HP010	成人水泳 I	一般	木曜日 14:00～15:00	4/23～7/16	10	15名	13時	6,300円	泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎを中心にレッスンします。
HP011	レベルアップスイミング I	一般	金曜日 11:00～12:00	4/24～7/10	10	15名	13時	6,300円	クロールから四泳法までレッスンします。

【ジュニアスポーツ教室】

コード	教室名	対象	曜日	期間	回数	定員	抽選時間	料金	内容
HG006	フットサル	小中学生	土曜日 9:30～11:30	5/9～8/1	10	50名	13時	6,000円	ボールの止め方からゲーム(試合)まで分かりやすくお伝えします。

●「一般」とは中学生を除く15歳以上の方のことです。

●「名古屋電子申請サービス」をご利用の場合は「本登録」されたメールアドレスに当選もしくは落選の結果通知が届きます。

詳細はこちらから

InBody測定会のお知らせ

3月6日(金)

①10:30～11:30 ②13:00～14:30 ③18:30～19:30

3月7日(土)

①10:30～11:30 ②13:00～14:30 ③18:30～19:30

3月8日(日)

①10:30～11:30 ②13:00～14:30 ※日曜日は①②のみ

ひな壇を飾ったよ!
『元気に動ける身体』
と『ケガをしない毎日』
を願っています!
運動前にぜひのぞいて
みてください!



3月 行事予定カレンダー

日付		予定	ランニング コース 使用状況	日付		予定	ランニング コース 使用状況
1	日		×	16	月	休館日	
2	月	休館日		17	火		—
3	火		—	18	水		—
4	水		—	19	木		—
5	木		—	20	金	IZUMI-HI	×
6	金		—	21	土	全国クラブ連盟杯 バレーボール	×
7	土		×	22	日	スプリングキャンプ イン 愛知	×
8	日		×	23	月	休館日	
9	月	休館日		24	火		—
10	火		—	25	水		—
11	水		—	26	木		×
12	木		—	27	金	U-18フットサル大会 in 名古屋	×
13	金		×	28	土	U-18フットサル大会 in 名古屋	×
14	土	東海地区教職員 バドミントン大会	×	29	日	U-18フットサル大会 in 名古屋	×
15	日		×	30	月	休館日	
				31	火		—

