

## 水泳教室

- ・アクアビクス
- ・水中ウォーキング

こども向け  
教室も  
あります!



陸軍場完備、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

天白スポーツセンター

あなたに  
ピッタリな  
運動を  
始めよう!

## 体操教室

・トランポリン

高く  
跳べたよ  
楽しい~!



充実した  
プログラムを  
多数ご用意!

# 9月からの教室 生徒募集

## その他の教室

- エクササイズ
- ヨガ・ピラティス教室
- テニス教室・サッカー教室
- フットサル教室・弓道教室
- ポッチャ教室など

**小・中学生バレーボール教室!!**

元Vリーグによるバレーボール教室を行います!!

開催時間/13:30~15:30 開催場所/2階 第1競技場  
定員/25名 対象/小・中学生(未経験者でもOK!)

**先生 高松 卓矢** たかまつ たくや  
元 豊田合成トレフェルサ  
→ウルフドッグス名古屋  
→大分三好ワイセアドラ  
→ウルフドッグス名古屋

**先生 櫻井 由香** さくらい ゆか  
元 デンソーエアリービーズ

**先生 内山 正平** うちやま しょうへい  
元 豊田合成トレフェルサ  
→ウルフドッグス名古屋

**スポセン  
祭り!!**

8月14日(水)開催!!

7月29日(月)10:00より  
事前申込開始

定員を超える申込みが  
あった場合は、抽選と  
なります。右記QRコード  
から申込みください。

参加費  
無料

**機能向上運動体験**

開催時間/9:30~10:30 定員/20名  
開催場所/1階 軽運動室 対象/65歳以上

**田中 琴乃さんによる新体操体験会**

田中琴乃さんのトークや直接指導を受けることができます!!  
新体操をやったことがないお子さまでもご参加いただけます。

開催時間/14:00~15:30 対象/年長~小学3年生  
開催場所/2階 第2競技場 種目/リボン  
定員/25名 ※観覧は保護者のみとなります。

**先生 田中 琴乃** (たなか このの)

元新体操日本代表(フェアリージャパンPOLA) 主将  
北京オリンピック2008 団体総合10位  
ロンドンオリンピック2012 団体総合7位入賞・主将  
全日本ジュニア選手権個人・団体総合優勝

他にも「バウンドテニス体験会」や「大きなトランポリン&スラックライン体験会」などイベントが盛りだくさん!!詳しくはホームページをご確認ください!!

●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 弓道練習場 会議室	月~木・土曜日 及び第2・4日曜日 9:00~21:00 第2・4・5金曜日 及び第1・3・5日曜日・ 祝休日 9:00~18:00	第1・3金曜日 (祝休日の場合は閉館) 及び 年末年始 (12/29~1/3)
トレーニング室	月~木・土曜日 9:30~21:30 第2・4・5金曜日 及び日曜日・祝休日 9:30~18:00	※第1・3金曜日(祝休日を除く) は自主練習のみ実施し 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。 ※年末が第5金曜日の場合休館
温水プール	月~木・土曜日 10:00~20:30 第2・4・5金曜日 及び日曜日・祝休日 10:00~18:00	
閉館時間	月~木・土曜日 (祝休日は除く) 21時30分 第2・4日曜日 21時 第1・3・5日曜日及び祝休日 及び第2・4・5金曜日 18時	

※7月の土日祝日及び夏休み期間は、温水プールも午前9時30分までご利用いただけます。

●個人利用料金

施設	種別	大人	高齢者	小人
弓道練習場	1回券	200円	100円	100円
	1ヶ月券	1,600円	500円	800円
	1年券	12,800円	4,200円	6,400円
トレーニング室	1回券	300円	100円	100円
	回数券 5回	1,000円	300円	400円
	1ヶ月券	1,600円	500円	800円
温水プール	1回券	500円	100円	200円
	回数券 11回	5,000円	1,000円	2,000円
	25回	10,000円	2,000円	4,000円
定期券	1ヶ月	4,000円	1,300円	2,000円
	1年	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する方を除く)です。  
障害者手帳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。  
名古屋市内在住の方は、名古屋駅、豊田駅、豊田南駅などの駅より高齢者料金となります。  
小学校入学者の幼児の利用料は無料となります。  
トレーニング室をご利用になる中学生の方は、生徒手帳などの提示により、小人料金となります。

●駐車料金

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

アクセス  
地下鉄鶴舞線  
植田駅より 徒歩3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。



**名古屋市天白スポーツセンター** <https://www.tenpaku-sc.jp>

〒468-0051 愛知県名古屋市天白区植田3丁目1502

**052-806-0551**

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チッククラブ  
構成団体/テルウェル西日本株式会社

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	回数	開講時間	対象	定員	内容	受講料			
月曜日	成人水泳Ⅰ 初・中級	9/30~12/23	11	11:00~12:00	一般(中学生以上)	25名	初級はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級は平泳ぎ・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。	8,250円			
	キッズスイムⅠ			15:30~16:30		年少・年中・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。	8,580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		小学生		45名			
	ナイトヨガ			9/30~12/16		10		19:45~20:45		一般(中学生以上)	40名
大人のフットサル	30名	室内で行うフットサル教室です。基礎から実践まで、チームスポーツを楽しみましょう。幅広い年齢層の方が一緒に使えます。	6,500円								
火曜日	バウンドテニス教室	10/1~12/10	10	9:30~11:30	一般(中学生以上)	45名	狭いスペースで手軽にできる生涯スポーツです。運動不足の解消や体力作りに最適です。貸出ラケットもありますので初めての方も気軽にご参加ください!	3,500円			
	キッズ体操ⅠA 年少			15:10~16:00		年少		25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ⅠB 年中・長			16:00~17:00		年中・年長		35名			
ジュニア体操Ⅰ	17:00~18:00	小学生	40名								
水曜日	成人水泳Ⅱ 初・中級	10/2~12/11	11	11:00~12:00	一般(中学生以上)	25名	初級はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級は平泳ぎ・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。	8,250円			
	アクアビクスⅠ(水)			13:00~13:45		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。	6,600円	
	水中トレーニング			14:00~15:00							
	キッズスイムⅡ			15:30~16:30					年少・年中・年長		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。
	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									
成人水泳中・上級	19:00~20:00	一般(中学生以上)	25名	中級は平泳ぎ・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、上級は4泳法の技術向上を目標に練習します。	8,250円						
親子体操	11/21~12/19		5	10:45~11:30	満2歳~3歳	20組	親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、基礎運動能力を養います。	3,750円			
木曜日	アクアビクスⅡ(木)	10/3~12/19	10	11:00~11:45	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。	7,200円			
	キッズ体操ⅡA 年少			15:10~16:00		年少			25名		
	キッズ体操ⅡB 年中・長			16:00~17:00		年中・年長			35名		
	ジュニア体操Ⅱ			17:00~18:00		小学生			40名		
ナイトアクア	12	19:30~20:15	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。	7,200円					
金曜日	親子水泳	10/4~12/13	10	11:30~12:30	満1歳~3歳の お子様とその保護者	15組	親子と一緒に楽しみながら水慣れを中心に練習を行います。初めて水泳教室に参加するお子様やまだ1人で参加するには不安がお子様にとびつたりです。	7,500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。



## 【自主事業教室】

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。



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	7/12~9/20 ※8/16休講	10	9:30~10:30	一般(中学生以上)	50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。心と身体の調子を整えます。暑い夏にはしっかりと汗をかき、寒い冬には風邪をひきにくい健康な身体作りを目指します。中級者向けです。身体のためにメンテナンス！ストレッチやバランス体操で怪我をしにくい身体作りをしましょう。	6,500円
	健康ヨガ			9:30~10:30		40名		
	健康体操			13:00~14:00		50名		
	ピラティス			14:15~15:15		40名		
	やさしいヨガ			15:45~17:00		30名		
	サッカー教室			19:30~20:30		40名		
	ナイトヨガ			10:15~11:15		20名		
	成人水泳Ⅲ 初・中級			10:15~11:15		20名		
*自主事業教室の定期教室は開講中です。定員に空きがある場合は途中からご参加いただけます。空き確認は総合受付までご連絡ください。								

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	トランポリン	R6/4/12 R7/3/28	年 46 回	16:00~17:00	小学生	10名	空中感覚や空中動作を楽しみながら体幹やバランス感覚を養います。2ヶ月(奇数月)に1回テストを行います。	6,600円/月	
	キッズスイミングスクール キッズジュニアスイミングスクールA ジュニアスイミングスクール	R6/4/13 R7/3/22		年 46 回	15:30~16:30	年少・年中・年長			30名
					16:30~17:30	年長~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	R6/4/13 R7/3/22	年 46 回	8:45~ 9:45	年長~小学生	40名	2ヶ月(偶数月)に1回進級テストを行います。	6,600円/月	

\*自主事業教室の月額制教室は開講中です。定員に空きがある場合は途中からご参加いただけます。空き確認は総合受付までご連絡ください。

### 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	漕ぎ5秒の習得	13級	クロール12.5mの習得	6級	バタフライ25mの習得
19級	漕ぎ10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	伏し泳ぎ5秒の習得	11級	背泳ぎ12.5mの習得	4級	背泳ぎ50mの習得
17級	伏し泳ぎ10秒の習得	10級	背泳ぎ25mの習得	3級	平泳ぎ50mの習得
16級	仰ぎ泳ぎ10秒の習得	9級	平泳ぎ12.5mの習得	2級	バタフライ50mの習得
15級	仰ぎ泳ぎ20秒の習得	8級	平泳ぎ25mの習得	1級	大人メドレー100mの習得
14級	混がぶくろく7mの習得	7級	バタフライ12.5mの習得		

## 【1Day教室】

1回 350円~で  
参加できます!!

曜日	教室・講座名	時間	対象	定員	内容	受講料
月曜日	やさしいヨガ	9:30~10:30	一般(中学生以上)	70名	呼吸を意識しながらゆっくりポーズをとることで自律神経と心身のバランスを整えます。	350円/1回
	ソフトエアロ	10:45~11:45	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。	
木曜日	ズンバ	9:30~10:30	一般(中学生以上)	60名	大人気のダンス系エクササイズです。ラテン系を中心とした音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	350円/1回
	シンプルエアロ	10:45~11:45	一般(中学生以上)	60名	シンプルで有酸素運動です。クールダウン時に筋コンディショニングを取り入れています。	
金曜日	サーキットエアロ	10:45~11:45	一般(中学生以上)	60名	筋力と有酸素運動を組み合わせ体力・筋力UPを目指し、クールダウンでストレッチを行い身体を整えていきます。	400円/1回
	筋力UPエクササイズ	18:15~19:15	一般(中学生以上)	20名	ストレッチ・ボール・チューブ・ステップのエクササイズで筋力UP! しなやかな身体づくりを目指します。	

\*開催日程は施設へお問い合わせください。\*開講30分前から券売機にてチケット販売を行います。チケットの購入は1人1枚までをお願いします。

### 申込方法のご案内

下の3通りから選んでお申込みください。

\*自主事業教室・1Day教室は除く。

#### ① 往復ハガキで申し込み

往復ハガキに必要な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。

(返信用)	63 □□□□□□	(往復用)	63 □□□□□□	(往復用)	63 □□□□□□	(返信用)	63 □□□□□□
1. 応募者(参加者) 氏名: ぶりかな 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		名古屋市天白区植田 3丁目1502番地 ※未記入でお願いします		名古屋市 天白スポーツセンター 教室募集 係		□□□□□□	

### 応募期間

定期  
教室

令和6年 7月29日(月)~8月25日(日) 必着

#### 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」に必要な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。

#### ③ ネットで申し込み

ホームページよりご応募ください。

定期教室

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>

名古屋 電子申請サービス



●集人数より申込人数が大増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(名古屋在住の方を優先します)。  
●当選された方はキャンセルが難しいようにお願いいたします。  
●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となります。  
●当選は返信ハガキ及びメールにてお知らせします。

#### 個人情報 保護方針

TAC・テルセル共同事業体は、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、個人情報の漏失・毀滅・改ざん及び偽造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による限り第三者に開示、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、お客様自身に関する保有個人情報データの開示・訂正・削除する事を請求することが出来ます。  
⑥個人情報を保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、右記までお願いいたします。【名古屋市天白スポーツセンター】 〒468-0051名古屋市中天白区植田三丁目1502番地 TEL:052-806-0551