

# メディアス体育館ちた・知多運動公園

## 定期スポーツ教室

どなたでも気軽に参加できる  
体づくり教室 開催!

[10回:3,000円] HPはコチラから



### 楽しいこども体操教室(年長~小学3年生)

No.	教室名	内容	曜日	時間	開始日	対象	定員	回数	参加費(単位:円)	持ち物・服装など
A-1	キッズ体操幼児クラス	ボール、マット、跳び箱等を使い、身体を動かすことの喜びを身に付けるとともに、独立心、積極性、協調性、といった社会性の育成も行います。	水	16:00~17:00	5月1日	年中・年長	15	通年	月謝 5,500	体操ができる服装・ 体育館シューズ・ タオル・飲み物
A-2	キッズ体操小学生クラス	マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れたスポーツのコツ・身体の操り方・身体の基礎作りなど総合的に子どもの運動能力を向上させるプログラムです。	水	17:30~18:30	5月1日	小学1~3年生	15	通年	月謝 5,500	体操ができる服装・ 体育館シューズ・ タオル・飲み物

お申し込み 4月16日(火)より受付いたします。2ヶ月分月謝をご持参のうえメディアス体育館ちた受付にてお申し込みください。

お申し込み受付時間 平日:午前9時~午後7時30分/土日祝日:午前9時~午後6時

【教室について】こども体操教室は、令和6年5月から令和7年3月までの通年制の教室です。月謝制となりますので、各月の前月末までに現金でお支払いください。(初回お申し込み時は2ヶ月分)定員に達していない場合は、月単位での途中参加も可能です。  
\*月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)

### 成人スポーツ教室(ヨガ・エアロビクス・いきいき健康体操・テニス教室 等)

#### ●メディアス体育館ちた

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	対象	定員	回数	参加費(単位:円)	持ち物・服装など
B-1	リフレッシュヨガ	呼吸に合わせて心地よく体を動かし、体の疲れや緊張を和らげていきます。初めての方でも安心してご参加ください。心身を整えていきましょう。	★	火	10:00~11:00	5月14日	16歳~70歳 (71歳以上の方は 要相談)	50	9回	5,940	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-2	ココロ・カラダ整う Nightヨガ	「疲れが取れない」「よく眠れない」「リフレッシュしたい」...そんな方々にご参加いただきたい、ストレス軽減、リラクゼーション、柔軟性の向上などを目的としたエクササイズ。初めての方でも安心して参加できます。	★	木	19:30~20:30	5月2日		30	10回	6,600	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-3	骨盤調整お腹やせヨガ	ヨガのアーサナ、マッサージ、腹式呼吸などにより、お腹に意識を向けて、お腹痩せに導くプログラム。骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージを取り入れ、腹式呼吸によりインナービューティーを促進します。	★★	金	11:15~12:15	4月26日		30	6回	3,960	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-4	リンパマッサージ& ストレッチ	ご高齢の方、体力に自信が無い方に適したエクササイズです。自分自身の力で歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝をあげていきます。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。	★	木	10:00~11:00	5月2日		30	10回	6,600	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-5	いきいき健康体操	どなたでも参加できるエクササイズです。リズム体操で気分をリフレッシュ、心地よく汗を流し、体幹のトレーニングで姿勢を維持する筋肉を鍛えます。	★★	木	11:15~12:15	5月2日		30	10回	6,600	運動ができる服装・ 運動靴・タオル・ 飲み物
B-6	かんたん! シンプルエアロビクス	初めての方でもご参加いただけます。シンプルな動きの有酸素運動と筋コンディショニングをしながらの脂肪燃焼を目的としたエクササイズ。	★★	火	11:15~12:15	5月14日		50	9回	5,940	運動ができる服装・ 運動靴・タオル・ 飲み物
B-7	脂肪燃焼! ソフトエアロビクス	初めての方でもご参加いただけます。軽いステップやウォーキングをしながらの脂肪燃焼を目的としたエクササイズ。	★★	金	14:00~15:00	5月10日		30	9回	5,940	運動ができる服装・ 運動靴・タオル・ 飲み物
B-8	はじめてのバレトン	バレエの要素にヨガとフィットネスを取り入れたエクササイズです。代謝アップ、インナーマッスルの向上、柔軟性の向上などが期待できます。	★★	木	18:15~19:15	5月2日		30	10回	6,600	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-9			★★	金	10:00~11:00	4月26日		30	6回	3,960	

#### ●知多運動公園

B-10	エンジョイテニス①	テニス経験者を対象に、基礎を中心とした練習を行います。テニスの基本を学びたい方に適したクラスです。	★★	木	9:30~11:00	5月9日	16歳~70歳 (71歳以上の方は 要相談)	12	10回	15,000	テニスができる服装・ テニスシューズ・ 硬式ラケット・タオル・ 飲み物・帽子
B-11	エンジョイテニス②	基本フォームの確認をはじめ、やさしいラリーからのゲームにもチャレンジしていただけます。ゲーム経験のある方を対象としたクラスです。	★★	木	11:10~12:40	5月9日		12	10回	15,000	テニスができる服装・ テニスシューズ・ 硬式ラケット・タオル・ 飲み物・帽子

お申し込み 4月16日(火)より受付いたします。参加費をご持参のうえメディアス体育館ちた受付にてお申し込みください。

お申し込み受付時間 平日:午前9時~午後7時30分/土日祝日:午前9時~午後6時

【参加料金について】参加料金は各教室の実施回数分の料金です。お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。【その他】医師から運動を禁止されている方、妊婦の方は参加できません。

\*月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)

### ●メディアス体育館ちた・知多運動公園について

\*鑑別・宣伝等を目的として有料施設を専用利用する場合は、表記の使用料の3倍\*使用料は、令和6年4月1日以降のものです。  
\*新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため各施設の開始時間等が変更された場合、利用時間を変更していただくことがあります。

#### ●メディアス体育館ちた利用料金

(単位:円)

利用区分	時間区分	時間区分			
		午前 (9時~12時30分)	午後 (13時~17時)	夜間 (17時30分~21時)	
専用利用	主観技場 施設として利用する場合	入場料を徴しない場合	5,740	6,820	5,740
		入場料を徴する場合	14,300	16,300	14,300
	その他施設として利用する場合	卓球場、剣道場、柔道場、弓道場	1,580	1,800	1,580
		大会観覧	4,050	4,680	4,050
個人利用	主観技場、卓球場、剣道場、柔道場 及び 弓道場	1日券	中学生(同等の者を含む)以下	50	
		一般	100		
	回数券	中学生(同等の者を含む)以下	500		
		一般	1,000		

\*主観技場は全面の使用料(半面の場合は半額) \*主観技場冷暖房使用料(専用利用のみ):1時間あたり11,200円

\*市外利用者が、主観技場・大会観覧をスポーツ以外で専用利用する場合は、使用料の2倍

#### ●利用時間

午前:9時00分~12時30分  
午後:13時00分~17時00分  
夜間:17時30分~21時00分

#### ●休館日(体育館)

・原則月曜日休館(月曜日が休日の場合は翌日以降の最も早い平日)  
・12月28日~翌1月4日  
・台風等で臨時休館することがあります  
・法律の改正による祝日の変更で、休館日が変わることがあります。

#### ●知多運動公園利用料金

(単位:円)

種類又は名称	単位	金額	備考	
野球場	2時間	3,180	夜間照明設備を使用する場合は、左欄に掲げる額に、1時間につき9,580円、18時間を超過30分を超過ごとに1/2相当額(4,790円)をそれぞれ追加した額とする。	
		庭球場		1コート
物産フードサイエンス1969 知多スタジアム (陸上競技場)	専用利用	1回	7,630	利用時間は1回につき2時間とする。写真判定装置を使用する場合は、1式につき、26,680円を加えた額とする。
		個人 (中学生以下)	1回(一括)	
	個人 (一般)	1回	200	利用は1回につき1日とする。
		1回(一括)	2,000	

#### ●利用時間

4月1日~9月30日:7時00分~19時00分  
4月1日~10月31日:17時00分~21時00分  
(野球場・庭球場の夜間照明設備利用時)  
10月1日~3月31日:7時00分~17時00分

#### ●休場日

原則月曜日(月曜日が休日の場合は翌日以降の最も早い平日)、  
年末年始、場内整備日