

こども体操教室



メディアス体育館ちた & 知多運動公園

フィットネス

キッズ体操教室

テニス教室

参加者募集

2025年度 第1期、スタート!

「メディアス体育館ちた」からのお知らせ

- ダンス他、幅広い用途に使える**多目的室**、4月OPEN!
- 卓球場、柔道場、剣道場に**冷暖房**を4月より完備(有料)



ヨガ・ピラティス



エアロビクス



テニス教室

メディアス体育館 ちた

〒478-0047 知多市緑町5番地

☎0562-33-3361



知多運動公園

〒478-0047 知多市緑町8番地

☎0562-32-4831



アクセス

名鉄常滑線「朝倉駅」下車徒歩5分 国道155号(西知多産業道路)朝倉インター下車すぐ



指定管理者/知多スポーツマネジメント共同事業体

HPIは
コチラから



メディアス体育館ちた・知多運動公園

定期スポーツ教室

無料体験
できます！

詳しくは受付窓口へお問い合わせください。

楽しいキッズ体操教室！（年中～小学4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	4月2日	年中・年長	15	通年	月謝 4,950	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スポーツのコツ・身体の操り方・身体の基盤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	4月2日	小学1～4年生	15	通年	月謝 4,950	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 3月5日(水)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。
【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※月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)

教室について こども体操教室は、令和7年4月から令和8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。

成人教室！ヨガ・エアロビクス・いきいき健康体操・テニス教室など！

●知多市民体育館

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	ストレス解消! 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	4月15日	16歳～70歳 (71歳以上の方は 要相談)	20	9回	4,950	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-2	肩こり・腰痛予防! ライトピラティス	呼吸と体幹エクササイズによりインナーマッスルを強化していきます。そして、ヨガの要素を取り入れたストレッチとリラクゼーションで肩こり・猫背・腰痛を予防し、心身を整えます。	★★	火	11:15～12:15	4月15日		20	9回	4,950	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-3	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	4月10日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-4	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	4月10日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ 運動靴・タオル・ 飲み物
B-5	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	4月10日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-6	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	4月10日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-7	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、腹式呼吸でよりインナービューティーを促進します。	★★	金	10:30～11:30	4月11日		20	10回	5,500	運動ができる服装・ タオル・飲み物
B-8	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とを目的としたエクササイズ。	★★	金	14:00～15:00	4月11日		30	10回	5,500	運動ができる服装・ 運動靴・タオル・ 飲み物

●知多運動公園庭球場

B-9	エンジョイテニス教室	初めてテニスをやってみたい方、久しぶりにテニスをやりたい方、テニスの基本を学びたい方を対象にテニスの基礎を練習します。	★★	木	9:20～10:50	4月24日	16歳～70歳 (71歳以上の方は 要相談)	12	10回	8,800	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 3月5日(水)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。
【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※月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)

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。

●メディアス体育館ちた・知多運動公園について

※営利・宣伝等を目的として有料施設を専用利用する場合は、表記使用料の3倍額※使用料は、令和6年4月1日以降のもです。
※新型コロナウイルス感染拡大防止等のため各施設の開館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)

			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)
利用区分						
専 用 利 用	主 競 技 場	アマチュアスポーツ施設として利用する場合	入場料を徴しない場合	5,740	6,620	5,740
			入場料を徴する場合	14,300	16,300	14,300
		その他の施設として利用する場合		17,200	19,800	17,200
	卓球場、剣道場、柔道場、弓道場			1,580	1,800	1,580
	多目的室1 (令和7年4月より運用開始)			3,850	4,400	3,850
	多目的室2 (令和7年4月より運用開始)			860	980	860
	大会議室			4,050	4,680	4,050
個 人 利 用	主競技場、卓球場、剣道場、柔道場 及び 弓道場		1回券	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		

※主競技場は全面の使用料(半面の場合は半額) ※市外利用者が、主競技場・大会議室をスポーツ以外で専用利用する場合は、表記使用料の2倍額

空調(冷暖房)料金	1時間あたり	1時間を超え30分ごとの追加額
主競技場	11,200	5,600
柔道場(令和7年4月より運用)	1,240	620
卓球場または剣道場(令和7年4月より運用)	620	310

●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、1時間を超え30分を増すごとに1/2相当額(4,790円)をそれぞれ加えた額とする。
庭 球 場	1コート	1 回	630
		11回(一括)	6,300
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
		1式につき、26,660円を加えた額とする。	
	個 人 (中学生以下)	1 回	100
		11回(一括)	1,000
	個 人 (一般)	1 回	200
		11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: 7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

指定管理者/知多スポーツマネジメント共同事業体