

フィットネス

ヨガ・ピラティス

メディアス体育館ちた・知多運動公園・ベティさんの家旭公園

春です!カラダも
動かしてみませんか?

スポーツ教室

4月
スタート!

詳しくは裏面を
ご覧ください。

参加者募集

エアロビクス

ヨガ・ピラティス

ボクシングエクササイズ

リンパストレッチ

テニス 教室

キッズ体操

小学生陸上教室

他

キッズ体操教室

ボクシングエクササイズ

テニス教室

春のイベントレッスン

メディアス体育館ちた

幼児・小学生ボールゲーム教室

ボールを使ったいろいろなゲームを通して、走る・跳ぶ・投げる・捕るといった運動の基本となる力や、体を思い通りに動かす力を身につける教室です。「できた!」の気持ちを大切に、運動が好きな子ども、ちょっと苦手な子どもも大歓迎。遊びながら、運動神経の土台づくりと体を動かす楽しさを感じてみよう!

●お申し込み方法:3月4日(水)から受付いたします。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:午前9時～午後6時 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日が休館) ●お申し込み・お問合せ:メディアス体育館ちた 知多市緑町5番地 TEL 0562-33-3361

親子でワクワク!のびのび遊びヨガ

お子さまと一緒に遊びながらヨガを楽しむ教室です。小さな手と大きな笑顔であそぶように楽しくからだをうごかそう!



●お申し込み方法:3月4日(水)から受付いたします。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:午前9時～午後6時 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日が休館) ●お申し込み・お問合せ:メディアス体育館ちた 知多市緑町5番地 TEL 0562-33-3361

場 所 メディアス体育館 卓球場・剣道場

日 程 3月28日(土)

時 間 14:00～15:00

対 象 年中～小学生

定 員 30名

参加費 1,000円



場 所 メディアス体育館 柔道場

日 程 3月29日(日)

時 間 14:00～15:00

対 象 3歳から小学3年生までのお子様と保護者(お孫さんとおじいちゃん、おばあちゃんでもOK)

参加費 大人1,000円 こども 500円(2人目300円)

知多運動公園

短期小学生陸上教室

走る・跳ぶ・投げるの陸上競技の基礎から、短中距離走、幅跳び、高跳び、ハードルなどの練習をします。走ることが苦手なお子さま、体力向上を目指したいお子さまも大歓迎です。



場 所 知多運動公園 Bフードサイエンス 1969知多スタジアム(陸上競技場)

日 程 3/31(火)・4/1(水)[2回コース] ※予備日4月2日(木)

時 間 1～3年生クラス 17:00～18:00

4～6年生クラス 18:10～19:30

定 員 1～3年生クラス 20名 4～6年生クラス 30名

参加費 2,000円(2回分)

●お申し込み方法:3月4日(水)から受付いたします。参加費をご持参のうえ知多運動公園クラブハウス受付にてお申し込みください。
●お申し込み受付時間:午前9時～午後5時 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日が休館)
●お申し込み・お問合せ:知多運動公園クラブハウス 知多市緑町8番地 TEL 0562-32-4831

メディアス体育館ちた

〒478-0047 知多市緑町5番地

☎0562-33-3361

※施設の利用料金等の詳細はホームページをご覧ください。

知多運動公園

〒478-0047 知多市緑町8番地

☎0562-32-4831

※施設の利用料金等の詳細はホームページをご覧ください。

ベティさんの家旭公園

〒478-0032 知多市金沢字石根1番地

☎0569-43-2980

※施設の利用料金等の詳細はホームページをご覧ください。

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



メディアス体育館ちた・
知多運動公園
HPはこちら



メディアス体育館ちた・
知多運動公園
Instagramはこちら



【施設】アリーナ・卓球場・剣道場・柔道場・弓道場・会議室・多目的室 【施設】陸上競技場・庭球場・野球場

アクセス 名鉄「新舞子」駅からバスに乗り換え「旭公園前」バス下車、徒歩約1分 西知多産業道路(R155)を南下、南西田交差点より約5分



ベティさんの家旭公園
HPはこちら



ベティさんの家旭公園
Instagramはこちら



【施設】旭公園・体育館(アリーナ・小体育室・会議室)・庭球場

指定管理者/知多スポーツマネジメント共同事業体

フィットネス教室【4～6月 10回制】【対象】16歳から70歳まで（71歳以上の方はご相談ください）【全クラス共通の持ち物】運動ができる服装・タオル・飲み物（その他クラス別に必要なものは下記表をご確認ください）

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	クラス別に必要な持ち物
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。ストレスを解消し、心身を整えていきましょう。	★	火	10:00～11:00	4月7日	6,000円 【10回分】	ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
B-2	姿勢ととのう！ 肩首スッキリ改善ヨガ	肩こりや首のたるさ、猫背が気になる方にぴったり！やさしい動きで、肩首をしっかりほぐし、少しずつ姿勢を整えていきます。リラックスしながら、じんわり心地よいヨガ。体が軽くなり、日々の疲れをリセット。心も体もスッキリさせながら美姿勢を目指しましょう！	★	水	10:30～11:30	4月8日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
B-3	シェイプアップ ボクシング	音楽に合わせてパンチを打ち込み、腕や背中を引き締めながら脂肪を燃焼。気持ちよく汗を流してストレスを発散しましょう。下肢の筋力トレーニングも行いながら全身をしっかり動かすエクササイズです。	★★★	水	19:30～20:30	4月8日		室内用シューズ
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	4月9日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
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	4月9日		室内用シューズ
B-6	代謝アップ！ 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9日		－
B-7	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9日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
B-8	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10日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
B-9	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です。エアロビクスで気持ちの良い汗を流しましょう。	★★	金	14:00～15:00	4月10日		室内用シューズ

【お申し込み】 3月4日（水）から受付いたします。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。【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。
【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 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）【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。

キッズ体操教室【月謝制通年教室】（4月1日スタート）

No.	教室名	内容	定員	曜日	時間	対象	参加費	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。	10	水	16:00～17:00	年中・年長	5,000円 【月謝制】	・運動ができる服装 ・タオル ・飲み物 ・シューズ
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。	12	水	17:30～18:30	小1～4年		

【お申し込み】 3月4日（水）から受付いたします。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 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）【教室について】キッズ体操は、通年制（月謝制）の教室です。

硬式テニス教室【4～7月 10回制】【対象】16歳から70歳まで（71歳以上の方はご相談ください）

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	持ち物・服装など
B-10	硬式テニス教室 初心者～中級	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23日	9,000円 【10回分】	・テニスができる服装・テニシューズ ・テニスラケット・タオル・飲み物

【お申し込み】 3月4日（水）から受付いたします。参加費をご持参のうえ知多運動公園クラブハウスにてお申し込みください。【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。
【お申し込み受付時間】 4～10月：午前9時～午後6時／11～3月：午前9時～午後5時 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）【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。

小学生陸上教室【月謝制通年教室】（4月3日スタート）

No.	教室名	内容	定員	曜日	時間	対象	参加費	持ち物・服装など
C-1	小学生（低学年） 陸上教室	走る・跳ぶ・投げるの陸上競技の基礎から、短中距離走、幅跳び、高跳び、ハードルなどの練習をします。走ることが苦手なお子さま、体力向上を目指したいお子さまも大歓迎です。	20	金	17:00～18:00	小1～3年	5,500円 【月謝制】	・運動ができる服装 ・タオル・飲み物 ・シューズ・キャップ ・スパイク（お持ちの方）
C-2	小学生（高学年） 陸上教室		30	金	18:10～19:30	小4～6年		

【お申し込み】 3月4日（水）から受付いたします。2ヶ月分月謝をご持参のうえ知多運動公園クラブハウス受付にてお申し込みください。
【お申し込み受付時間】 4～10月：午前9時～午後6時／11～3月：午前9時～午後5時 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）【教室について】小学生陸上教室は、通年制（月謝制）の教室です。

フィットネス教室【4～6月 10回制】【対象】16歳から70歳まで（71歳以上の方はご相談ください）【全クラス共通の持ち物】運動ができる服装・タオル・飲み物（その他クラス別に必要なものは備考欄をご確認ください）

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	クラス別に必要な持ち物
F-1	骨盤調整 お腹やせヨガ	お腹と骨盤を集中ケア♪じわっと身体に効くヨガです。骨盤安定で代謝アップ、深層筋にアプローチします。じっくり動いて引き締めを実感してみましょう！	★	火	10:00～11:00	4月7日	6,000円 【10回分】	ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
F-2	ピラティス	ピラティスで心身の健康を促進、美しい姿勢へ！体幹を鍛え、しなやかな身体へ改善された日常を手に入れましょう♪睡眠の向上やストレスの解消も期待できます。	★	水	10:00～11:00	4月8日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
F-3	Bodyシェイプ ボクシング	運動が苦手でも参加できる、ボクシングとエクササイズを組み合わせた脂肪燃焼効果の高いレッスンです。大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。	★★★	水	11:15～12:15	4月8日		室内用シューズ
F-4	はじめての やさしいヨガ	呼吸に合わせ無理なく身体を動かし、心身の不調をやさしく整えていきます。身体が硬い方、久しぶりに運動を始めたいと思っている方でも安心♪動く楽しさを感じながら、いつまでも動ける身体をつくっていきましょう。	★	木	10:00～11:00	4月9日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
F-5	エアロビクス	運動不足解消に初めての方でも安心♪音楽に合わせて体を動かす有酸素運動で爽快感を！是非一度体験してみてください。	★★	木	11:15～12:15	4月9日		室内用シューズ
F-6	リンパマッサージ& ストレッチ	ご年配の方、体力に自信のない方に適したエクササイズです。日常生活での歪みや疲労をスッキリ解消するクラスです。リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝を上げていきます。可動関節と安定関節の機能を回復させる効果も期待できます。	★	木	13:15～14:15	4月9日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）
F-7	Bodyシェイプ ボクシング	運動が苦手でも参加できる、ボクシングとエクササイズを組み合わせた脂肪燃焼効果の高いレッスンです。大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。	★★★	木	19:30～20:30	4月9日		室内用シューズ
F-8	ピラティス	ピラティスで心身の健康を促進、美しい姿勢へ！体幹を鍛え、しなやかな身体へ改善された日常を手に入れましょう♪睡眠の向上やストレスの解消も期待できます。	★	金	19:00～20:00	4月10日		ヨガマットまたはバスタオル （マット無料貸し出しもあり）

【お申し込み】 3月7日（土）から受付いたします。参加費をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。【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。
【お申し込み受付時間】 午前9時～午後6時 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）【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。

硬式テニス教室【4～6月 10回制】【対象】16歳から70歳まで（71歳以上の方はご相談ください）

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	持ち物・服装など
T-1	硬式テニス教室①	初めての方も大歓迎♪基礎を向上してテニスがもっと楽しくなる！ワンランク上のテニスを目指します。『出来た！』を増やしてラリーやゲームの上達（スキルアップ）を感じて頂けます♪運動不足解消や新しい仲間に出会って健康で楽しい毎日を送ってみませんか？	★★	火	9:30～11:00	4月7日	9,000円 【10回分】	・テニスができる服装 ・テニスシューズ・テニスラケット ・タオル・飲み物
T-2	硬式テニス教室②		★★	火	11:10～12:40	4月7日		

【お申し込み】 3月7日（土）から受付いたします。参加費をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。【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。
【お申し込み受付時間】 午前9時～午後6時 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）【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。

キッズ体操教室【月謝制通年教室】（4月10日スタート）

No.	教室名	内容	定員	曜日	時間	対象	参加費	持ち物・服装など
K-1	キッズ体操 幼児クラス	マット運動・跳び箱・鉄棒をメインにボールや縄跳び等に触れ、身体を動かすことの喜びを身に着けるとともに、独立心・協調性・積極性といった社会性を身に着けていくことを目指していく教室です。	15	金	16:00～1700	年中・年長	5,000円 【月謝制】	・運動ができる服装 ・タオル ・飲み物 ・シューズ
K-2	キッズ体操 小学生クラス	マット運動・跳び箱・鉄棒だけでなくボール、縄跳び、運動遊びを取り入れスポーツのコツ、身体の操り方、身体の基盤づくりなど総合的に子供の運動能力を向上させるプログラムです。	15	金	17:15～18:15	小1～4年		

【お申し込み】 3月7日（土）から受付いたします。2ヶ月分月謝をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。
【お申し込み受付時間】 午前9時～午後6時 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日が休館）【教室について】キッズ体操は、通年制（月謝制）の教室です。