メディアス体育館ちた

フィットネス教室【10回制】

2027年1月～3月

ストレス解消！リフレッシュヨガ
（火）10:00～11:00

呼吸に合わせて気持ちよく身体を動かし、身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。

10回 6,000円　1月5日開講　①

姿勢ととのう！ 肩首スッキリ改善ヨガ
（水）10:30～11:30

肩こりや首のだるさ、猫背が気になる方にピッタリ！優しい動きでしっかりほぐし、少しずつ身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。心も身体も美姿勢を目指しましょう。

10回 6,000円　1月6日開講　②

シェイプアップ！ボクシング
（水）19:30～20:30

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気持ちよく汗を流してストレスを発散させましょう。下肢の筋力トレーニングを行いながら全身をしっかり動かすエクササイズです。

10回 6,000円　1月6日開講　③

リンパマッサージ＆ストレッチ
（木）10:00～11:00

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。

10回 6,000円　1月7日開講　④

いきいき！健康体操
（木）11:15～12:15

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。

10回 6,000円　1月7日開講　⑤

代謝アップ！バレトン
（木）18:15～19:15

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。

10回 6,000円　1月7日開講　⑥

ココロ・カラダ整う Nightヨガ
（木）19:30～20:30

「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

10回 6,000円　1月7日開講　⑦

お腹やせヨガ
（金）10:30～11:30

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です。お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージと腹式呼吸でよりインナービューティーを促進します。

10回 6,000円　1月8日開講　⑧

脂肪燃焼！ソフトエアロビクス
（金）14:00～15:00

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。

10回 6,000円　1月8日開講　⑨

ZUMBA（ズンバ）
（金）19:30～20:30

ラテンミュージックに合わせて楽しみながら汗を流す有酸素運動です。とにかく楽しく、笑顔の1時間！シェイプアップ、ストレス発散に効果的なエクササイズです。

10回 6,000円　1月8日開講　⑩



お申込み

【申込受付】１２月３日（木）より受付開始
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込みください。

【対象】16歳～70歳（71歳以上の方はご相談ください）

【持ち物】各教室･･･運動ができる服装・タオル・飲み物
③⑨⑩･･･室内用シューズ
①②④⑦⑧･･･ヨガマット（無料貸し出しあり）

【その他】医師から運動を制限されている方、妊婦の方はご参加いただけません。
お申し込み後のご返金は致しかねますので予めご了承ください。

メディアス体育館ちた
指定管理者　知多スポーツマネジメント共同事業体

お問い合わせはこちら
☎0562-33-3361
【受付時間】9:00～19:00／【定休日】月曜日
※月曜日が祝日の場合は翌平日が休館となります

ホームページ
Instagram

メディアス体育館ちた

無料体験できます

キッズ体操教室

幼児クラス・小学生クラス

幼児クラス（年中・年長）

水曜日　16:00～17:00　月謝 5,000円

ボール・マット・とび箱などを使い身体を動かすことの喜びを身に付けるとともに、独立性、積極性、協調性などの社会性の育成も行います。

楽しい！



小学生クラス（小１～４年）

水曜日　17:30～18:30　月謝 5,000円

マット・鉄棒・とび箱だけではなく、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。

できた！



【お申込み】　随時受付中です。２か月分のお月謝をご持参のうえ《メディアス体育館ちた》受付にてお申込みください。

【持 ち 物】　運動ができる服装・タオル・飲み物・シューズ

【申込・お問い合わせ】　メディアス体育館ちた　知多市緑町５番地　☎0562-33-3361

知多運動公園

無料体験できます

小学生陸上教室

ちたジュニア陸上クラブ

一緒に走ろう！

小学生陸上教室

１～３年生クラス

金曜日　17:00～18:00　月謝 5,500円

４～６年生クラス

金曜日　18:10～19:30　月謝 5,500円

走る・跳ぶ・投げるの陸上競技の基本から、短中距離走、幅跳び、高跳び、ハードルなどの練習をします。

ちたジュニア陸上クラブ

小学生陸上教室の参加者は、地区大会などの公認大会への出場希望者を対象とした【ちたジュニア陸上クラブ】に入会することが出来ます。成績次第で県大会・東海大会そして全国大会への夢が広がります。

（別途年会費がかかります。詳しくはお尋ねください。）



【お申込み】　随時受付中です。２か月分のお月謝をご持参のうえ《知多運動公園クラブハウス》受付にてお申込みください。

【持 ち 物】　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）

【申込・お問い合わせ】　知多運動公園　知多市緑町８番地　☎0562-32-4831

メディアス体育館ちた・知多運動公園 指定管理者

知多スポーツマネジメント共同事業体