

長久手市スポーツ教室 年間教室紹介

杵ヶ池体育館
令和6年度

● 仮申込について ● (定員を超えた場合は抽選)

申込 期間	第1期: 4/1(月) 9:00~14(日) 21:00	結果 発表	第1期: 4/17(水) 10:00~
	第2期: 7/1(月) 9:00~14(日) 21:00		第2期: 7/17(水) 10:00~
	第3期: 11/1(金) 9:00~14(木) 21:00		第3期: 11/17(日) 10:00~

※月曜は休館の為、WEBからのお申込みが可能です。

【お問い合わせ】

TEL 0561-63-1000 FAX 0561-63-7598

〒480-1116 長久手市杵ヶ池1001番地 杵ヶ池体育館 (指定管理者 ハマダスポーツ企画株)
HP: <https://www.hamada-sports.com/nagakute/>
開館時間: 火曜日~土曜日 / 午前9時から午後9時、日曜日・祝日 / 午前9時から午後5時まで
(受付は閉館30分前で終了します)
定休日: 月曜日・年末年始(12月28日~1月4日) 閉館 (月曜日が祝日の場合は翌平日が閉館)



エンジョイバドミントン

バドミントンをやってみたい!今よりも上手になりたい、そんなお友だちを待っています!



曜日/時間	金 / 19:00 ~ 21:00	対象	中学生~一般
定員	40名	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	持ち物	室内シューズ ラケット
期	2期 9/6 ~ 11/8 3期 12/13 ~ 2/28		

エンジョイミニバス

"一緒にバスケットしよう!" 運動能力、コミュニケーション力、自分で考える力もつきます!



曜日/時間	木 / 18:10 ~ 19:10	対象	小4~小6
定員	25名	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	持ち物	室内シューズ ボール(5号)
期	1期 5/9 ~ 7/11 2期 9/5 ~ 11/7 3期 12/12 ~ 2/27		

バレーボール教室

経験がなくても、バレーボールに興味があれば大歓迎!丁寧に教えるから安心して参加してね!みんなでバレーボールを楽しもう!



曜日/時間	土 / 15:00 ~ 17:00	対象	小4~小6
定員	40名	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	持ち物	室内シューズ
期	1期 5/18 ~ 8/31 2期 9/21 ~ 2/15		

水泳教室

水泳は自律神経の働きを高め、有酸素運動により免疫機能を高めます!水が苦手なお子様も最後は笑顔で楽しんでいます!



曜日/時間	土 / 9:00 ~ 9:50	場所	口論運動公園
定員	60名	対象	年中~小6
回数	8回	参加費(税込)	8,000円
期	1期 5/18 ~ 7/13 2期 10/5 ~ 11/30	持ち物	水着、バスタオル、 水泳帽子、ゴーグル(任意)、 飲み物、ビニール袋

キッズガールズスポーツ

色々な遊びやトレーニングの中に様々なスポーツの動きを織り込んだメニューで楽しみながら頑張る気持ちを育みます!一人一人の将来の可能性と選択を広げるための土台作りの教室です!



曜日/時間	日 / ①9:10 ~ 10:05 ②10:20 ~ 11:20	場所	東小体育館
定員	各25名	対象	①年長・小1 ②小2・小3
回数	8回	参加費(税込)	4,400円
期	1期 5/19 ~ 7/7 2期 9/1 ~ 10/27 3期 1/12 ~ 3/9	持ち物	室内シューズ、 ボール(4号球サッカー ボール又はバレーボール)

子ども&親子 教室案内

親子でも楽しめる教室や
初めてでも安心な
教室満載!

対象: **親子参加** **幼児**
小学生 **幼児~小学生**
中学生

持ち物: 運動できる服装、
(全教室共通) タオル、飲み物

お申込みはこちらから!



親子体操

ふれあい遊びや色々な道具を使った運動を通して、体力&柔軟性UP!お友だち作りにも最適!



曜日/時間	金 / 13:00 ~ 14:00	対象	2・3歳児と保護者
定員	20組	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	期	1期 5/10 ~ 8/2、2期 9/6 ~ 11/22 3期 12/13 ~ 2/28

うきうき体操教室A

「身体を動かす楽しさ」「あきらめない心」「できた!」という喜びを感じながら鉄棒やマット、跳び箱に取り組みます!



曜日/時間	水 / 15:15 ~ 16:15	対象	年少
定員	20名	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	期	1期 5/8 ~ 7/10、2期 9/4 ~ 11/13 3期 12/11 ~ 2/19

親子ショートテニス

スポンジボールと短いラケットで室内で行うショートテニスです!親御さんの運動不足解消や親子のコミュニケーションとしてもお楽しみください!



曜日/時間	土 / 10:00 ~ 11:30	対象	小1~3年と保護者
定員	15組	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	持ち物	室内シューズ
期	1期 5/18 ~ 8/31 2期 10/26 ~ 3/1		

うきうき体操教室B

「身体を動かす楽しさ」「あきらめない心」「できた!」という喜びを感じながら鉄棒やマット、跳び箱に取り組みます!



曜日/時間	水 / 16:30 ~ 17:30	対象	年少
定員	20名	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	期	1期 5/8 ~ 7/10、2期 9/4 ~ 11/13 3期 12/11 ~ 2/19

【金】ぐんぐんキッズ 体操教室

マット、跳び箱、鉄棒等を用いて基礎的な運動能力向上を目指します!



曜日/時間	金 / ①15:30 ~ 16:30 ②16:45 ~ 17:45	対象	①年中 ②年長
定員	各30名	参加費(税込)	6,160円
回数	8回	期	1期 5/10 ~ 6/28、2期 10/4 ~ 11/22 3期 1/10 ~ 2/28

【土】ぐんぐんキッズ 体操教室

マット、跳び箱、鉄棒等を用いて基礎的な運動能力向上を目指します!



曜日/時間	土 / ①9:30 ~ 10:30 ②10:45 ~ 11:45	対象	①年中 ②年長
定員	各30名	参加費(税込)	6,160円
回数	8回	期	1期 5/11 ~ 6/29、2期 10/5 ~ 12/7 3期 1/11 ~ 3/1

ジュニア体操教室A

身体能力、運動能力が著しく発達する貴重な年代です。この時期に多くの運動量を確保して「できた!」の成功体験を増やし、自信をつけながら楽しく運動に取り組んでいきましょう!



曜日/時間	土 / 9:15 ~ 10:15	対象	小1~3
定員	30名	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	期	1期 7/13 ~ 9/21

ジュニア体操教室B

身体能力、運動能力が著しく発達する貴重な年代です。この時期に多くの運動量を確保して「できた!」の成功体験を増やし、自信をつけながら楽しく運動に取り組んでいきましょう!



曜日/時間	土 / 10:30 ~ 11:30	対象	小1~3
定員	30名	参加費(税込)	7,700円
回数	10回	期	1期 7/13 ~ 9/21

成人教室・フィットネスプログラム案内

体力をつけたい！ダイエットをしたい！など
あなたのライフスタイルに合わせた教室に参加してみませんか？

持ち物（全教室共通）：運動できる服装、タオル、飲み物

火曜日 ストレス発散で気持ち良く1日のスタートをきろう！



ピラティス

インナーマッスルを活性化させながら全身の運動性を高め、姿勢の改善・呼吸や内臓機能の向上・自律神経を整えることができます。続けることで体の変化が分かります！

曜日/時間	火/9:30～10:15
定員	35名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/14～7/23 2期 9/3～12/3 3期 12/17～3/18
持ち物	ヨガマット



ボールポクササイズ

バランスボールに座り、弾みながらシャドーボクシングでシェイプアップ！ダイエットやストレス解消ができる新感覚エクササイズ♪

曜日/時間	火/10:30～11:15
定員	20名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	2期 9/3～12/3 3期 12/17～3/18
持ち物	バランスボール ヨガマット

1期は体験会開催！

水曜日 目指せ！自分の理想のカラダ！



リフレクソエアロ

音楽に合わせて有酸素運動♪筋トレやストレッチも含んだ大満足プログラム！

曜日/時間	水/10:00～11:30
定員	35名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/8～7/10 2期 9/4～11/6 3期 12/11～2/19
持ち物	室内シューズ



バランスボール×ヨガ

バランスボールに座りながら行うヨガです！体のゆがみを整え、体幹を鍛えることができます！ゆったりと自分の身体のメンテナンスを♪

曜日/時間	水/13:00～14:00
定員	20名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	2期 9/4～11/6 3期 12/11～2/19
持ち物	バランスボール

1期は体験会開催！



硬式テニス教室(基礎)

テニスはいつから始めてもOK！初心者にも丁寧に指導しますので安心してご参加ください。

曜日/時間	水/9:00～11:00
定員	15名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/8～7/10 2期 9/11～11/13 3期 12/11～2/19
持ち物	テニスラケット テニスシューズ

木曜日 疲れた身体を癒すのもよし♪アクティブに動くのもよし！

やさしいyoga

曜日/時間 木/10:30～11:45

定員	40名
回数	8回
対象	一般
参加費(税込)	6,160円
期	1期 5/9～6/27
持ち物	ヨガマット

Yoga

曜日/時間 木/10:30～11:45

定員	40名
回数	8回
対象	一般
参加費(税込)	6,160円
期	2期 10/3～11/21
持ち物	ヨガマット



バドミントン教室

未経験の方も大歓迎！日頃の運動不足解消、健康づくりにおすすめです！

曜日/時間	木/9:30～11:30
定員	30名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/9～7/18
持ち物	室内シューズ ラケット



【木曜】硬式テニス

テニスを通じて老若男女問わずたくさんの仲間とテニスを楽しみ、心も身体もリフレッシュ！

曜日/時間	木/13:15～14:45
定員	15名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/9～7/18 2期 9/12～11/14 3期 12/12～2/27
持ち物	テニスラケット テニスシューズ



ダンスワークアウト～サルセーショ～

サルセーションとは、様々なジャンル曲調で楽しく身体を積極的に動かすダンスフィットネスです！ダンス経験なしの方も大歓迎！

曜日/時間	木/13:00～14:00
定員	20名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	2期 9/5～11/7 3期 12/12～2/27
持ち物	室内シューズ

1期は体験会開催！



大人のバスケ教室

初心者から楽しくやりたい！プランクがあるけどまた始めたい！バスケ仲間を作りましょう！

曜日/時間	木/19:20～20:50
定員	25名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/9～7/11 2期 9/5～11/7 3期 12/12～2/27
持ち物	室内シューズ ボール(女性6号・男性7号)

金曜日 身体の機能改善が大切！教室で友だち作りもできます♪



認知症予防トレーニング～みんなで脳活～

色々なリズムを感じ、楽しく脳活しませんか？上手にやるのが目的ではなく、身体の繋がりに身を任せ、自然と笑顔と笑い声が広がります！

曜日/時間	金/10:00～11:00
定員	20名
回数	8回
対象	一般
参加費(税込)	6,160円
期	2期 9/6～11/15 3期 12/20～3/7

1期は体験会開催！



【金曜】硬式テニス

テニスを通じて老若男女問わずたくさんの仲間とテニスを楽しみ、心も身体もリフレッシュ！

曜日/時間	金/13:15～14:45
定員	20名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/10～7/19 2期 9/13～11/15 3期 12/13～2/28
持ち物	テニスラケット テニスシューズ



エンジョイバドミントン

未経験の方も中学生も大歓迎！仕事帰りにストレス発散もOK、お友達を誘って一緒にエンジョイしましょう！

曜日/時間	金/19:00～21:00
定員	40名
回数	10回
対象	一般・中学生
参加費(税込)	7,700円
期	2期 9/6～11/8 3期 12/13～2/28
持ち物	ラケット 室内シューズ

土曜日 プロから学んで習得しよう！



【土曜】硬式テニス

テニスを通じて老若男女問わずたくさんの仲間とテニスを楽しみ、心も身体もリフレッシュ！

曜日/時間	土/13:15～14:45
定員	24名
回数	10回
対象	一般
参加費(税込)	7,700円
期	1期 5/11～7/13 2期 9/21～11/23 3期 12/21～3/8
持ち物	テニスラケット テニスシューズ



弓道

弓道の所作を含めて学ぶことができます。用具貸出もあり、初めての方、プランクがある方もお気軽に参加してくださいね！

曜日/時間	土/9:30～11:30	場所	古戦場公園内弓道場
定員	15名	対象	一般
回数	8回	参加費(税込)	4,400円
期	1期 5/11～6/29	持ち物	※弓具は貸与します

まずはお試し！体験会開催！

参加費：2,310円/月(税込) 持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル

ボールポクササイズ	バランスボール×ヨガ	ダンスワークアウト～サルセーショ～	みんなで脳活～認知症予防トレーニング～
開催日(火曜) 5月14・21・28 6月4・11・18 7月2・9・23	開催日(木曜) 5月8・15・22 6月5・12・19 7月3・10・17	開催日(木曜) 5月9・16・23 6月6・13・20 7月4・11・18	開催日(金曜) 5月17・24・31 6月7・21・28 7月5・19・26
定員 20名 ボール貸出あり・ご持参でも可	定員 20名 ボール貸出あり・ご持参でも可	定員 20名 持ち物 室内シューズ	定員 20名

申込方法 ●開催月の前月1日より申込開始 ●窓口 9:00/ 電話 10:00～ ※定員になり次第締め切り

お申込方法

- お申込み**
WEBまたは窓口にてお申込みください。自動送信にて「登録番号」をメールアドレスにお送りします。
- 結果確認**
抽選結果を必ずご自身でご確認ください。発表方法：秋ヶ池体育館HP、Instagram、館内掲示
- お支払い**
参加教室の初日開講日の1週間前までに秋ヶ池体育館窓口にてお支払いください。

教室参加

秋ヶ池体育館 施設紹介

- トレーニングジム**
1回 160円
※長久手市内在住・在勤・在学の方 室内シューズをご持参ください
- 卓球室**
1時間 160円
ラケット・ボールをご持参ください

お気軽にお問い合わせください。

TEL 0561-63-1000

Instagram

HSP ハマダスポーツ企画(株)