

邦和で過ごす  
とびつきり刺激的な夏！

# なつやすみ

## 邦和の 体験教室 2024

スポーツ&カルチャー

アイススケート

ボルダリング

室内サッカー

テニス

6月28日(金) 受付開始!

申込方法は裏面をご覧ください

体験教室に  
ご参加いただいた方

おトクにご入会  
いただけます!

入会金 **無料**  
(通常3,300円)

※別途入会手数料 2,200円が必要です。

レッスンで使える  
アイテム1個プレゼント

※入会特典は、2024年10月までに受講を開始され、5か月以上ご継続頂ける方に限ります。総合受付窓口にて手続きを頂いた方が対象です。※室内サッカーは入会金無料のみとなります。※硬式テニスは別途入会キャンペーンをご用意しております。詳細はHPをご覧ください。※ボルダリングはキャンペーン対象外です。

スポーツ&カルチャー

週1コース 全4回

WEB申込価格 窓口・TEL申込価格

4,500円 5,000円

気になる教室を、1か月間お試しできます！  
「楽しく通えそうかな?」「どんな教室なのかな?」「どんな先生かな?」などしっかりチェックしてくださいね♪

※一部教室は隔週開講のため全2回となります。かけっこ教室のみ価格が異なりますので裏面・該当教室欄をご覧ください。※当スクールの通年教室を受講中の方は、在籍中の講座にはご参加頂けません。

ジュニア  
アスレチック

体を動かすことが大好きになる！マット、鉄棒、跳び箱、かけっこ、なわとびなど練習します！

月曜 8/5, 12, 19, 26	年少~年長 16:00~17:00 小1~小6 17:00~18:00
火曜 7/30, 8/6, 20, 27	年少~年長 16:00~17:00
水曜 7/31, 8/7, 21, 28	
木曜 8/1, 8, 22, 29	年少~年長 16:00~17:00 小1~小6 18:00~19:00
金曜 8/2, 9, 23, 30	年少~年長 16:00~17:00 小1~小6 17:00~18:00
土曜 8/10, 17, 24, 31	小1~小6 11:30~12:30

空手

礼儀正しく、体も心も強い子に！  
ちびっこ専用クラスもご用意しています！  
(★マーク/60分間)

★ 金曜 8/2, 9, 23, 30	年中~年長 16:00~17:00
月曜 8/5, 12, 19, 26	年中~中3 16:45~18:15 小4~中3 18:30~20:00
金曜 8/2, 9, 23, 30	年中~中3 17:00~18:30 小4~中3 18:30~20:00
土曜 8/10, 17, 24, 31	年中~中3 10:00~11:30 年中~中3 13:00~14:30

クラシック  
バレエ

柔軟性やリズム感はもちろん、正しい姿勢や自分を“魅せる”表現力もぐんぐん伸びる！

火曜 7/30, 8/6, 20, 27	年少~小2 16:00~17:00
水曜 7/31, 8/7, 21, 28	
土曜 8/10, 17, 24, 31	年少~小6 13:30~14:30

全11講座で開講！  
つづきは裏面をご覧ください

# スポーツ&カルチャー

## 週1コース 全4回

WEB申込価格 4,500円 窓口・TEL申込価格 5,000円

### バトントワリング

バトンを回したり投げたり♪ダンスを交えながら柔軟性とリズム感を養います。

木曜 8/1, 8, 22, 29 満3歳~中3 16:30~18:00

### ジュニア卓球

足腰や体力など身体面の強化に加え、反射神経や動体視力の向上にも役立ちます。

火曜 7/30, 8/6, 20, 27 小4~中3 18:30~19:30

### 体幹トレーニング

身体の軸を整え強化することで、あらゆるスポーツパフォーマンス向上に繋がります。

木曜 8/1, 8, 22, 29 小1~高3 17:00~18:00

### 柔道

精神の鍛錬に重きをおき、礼儀作法、技、精神力が育つスポーツです。

水曜 7/31, 8/7, 21, 28 小1~中3 18:30~19:30

### ソフトテニス

基礎のラリーから、応用・ゲーム練習も！屋内なので天候の心配もありません！

月曜 8/5, 12, 19, 26 小1~中3 17:30~18:50  
火曜 7/30, 8/6, 20, 27

### 合気道

相手を傷つけることなく自分の身を守るための武道。相手を敬う心と礼儀が身につく！

木曜 8/1, 8, 22, 29 小1~小6 18:15~19:15  
中1~中3 19:30~20:45

### バク転

自分で習得するのはなかなか難しいバク転。安全な環境と練習方法で、安心してチャレンジできる！

月曜 8/5, 19 小1~小6 18:15~19:45 ※全2回

### かけっこ

タイムが縮むフォームや姿勢、走り方を身につけよう！目指せかけっこ一等賞！

日曜 8/4, 18 年中~小6 10:00~11:00 ※全2回

WEB申込価格/2,800円 窓口・TEL申込価格/3,300円

### ジュニアアスレチック 2日体験コース

WEB申込価格 2,000円 窓口・TEL申込価格 2,500円

跳び箱、マット運動、鉄棒、縄跳びを練習します。苦手な小学生も、新しいことに挑戦したいちびっこも、みんなでレベルアップ！

1 7/29(月)、7/30(火) 年少~年長 10:00~10:50  
2 8/5(月)、6(火) 小1~小6 11:00~11:50

### かけっこ 年中~小6 特別レッスン

WEB申込価格 1,500円 窓口・TEL申込価格 2,000円

なでしこリーグ「ラブリッジ名古屋」の選手が講師として登場予定！体を楽しく動かしながら、速く走る秘訣を学びます。〈協力〉名古屋スポーツコミッション

7/21(日) 11:15~12:15

### スケートボード 3歳~中3 1日体験コース

WEB申込価格 1,500円 窓口・TEL申込価格 2,000円

基本を学んで楽しく滑ろう！身体の使い方やバランス感覚が身につく、体幹も強化できる、いま注目のスポーツです！スケートボード・ヘルメット・プロテクターのレンタル 一式500円が別途必要です

1 7/28(日) 2 8/25(日) 10:00~10:50

# アイススケート

バランス感覚がぐんぐん伸びる！



## 初心者1日体験コース 年少~中3

WEB申込価格 1,000円 窓口・TEL申込価格 1,500円

みんなはじめてだから安心！靴の履き方の説明、陸上練習の後、氷上へ。基本のスケーティングを気軽に学べます♪ ※おひとりさま1回限り

1 8/10(土) 2 8/17(土)  
3 8/24(土) 4 8/31(土)  
11:00~11:50

## 3日間コース 年少~中3

WEB申込価格 4,500円 窓口・TEL申込価格 5,000円

3日間続けてがんばることで、より上達を実感できます！丁寧に楽しいレッスンで、みるみるスケートが好きになる！

1 7/29(月)、30(火)、31(水) 2 8/5(月)、6(火)、7(水)  
3 8/19(月)、20(火)、21(水) 4 8/26(月)、27(火)、28(水) 13:00~13:50

## 4日コース 年少~中3

WEB申込価格 6,000円 窓口・TEL申込価格 6,500円

この夏、新しいコトにチャレンジしてみよう！土曜日の午前中に、夏休み特別クラスをご用意しました♪

土曜 8/10, 17, 24, 31 10:00~10:50

## 週1コース

WEB申込価格 6,000円 窓口・TEL申込価格 6,500円

通年教室に混ざって、実際のクラスを体験できます♪週1回だから生活に取り入れやすく通いやすいのが魅力！

土曜 8/10, 17, 24, 31 年少~年長 14:15~15:15  
小1~中3 15:45~16:45  
日曜 8/11, 18, 25, 9/1 年中~中3 15:00~16:00 ※アイスホッケークラス

※「3日間コース」「4日間コース」「週1コース」では、初級から上級まで、レベル別にグループを分けて練習します。(上級はクロス・片足ターンまで)  
※当スケートスクールの通年教室を受講中の方は「3日間コース」「4日間コース」のみご参加いただけます。

## ボルダリング

### 1日体験コース

小学生以上

簡単なルールや楽しみ方をレクチャーします。体力づくり、体幹・筋力アップにオススメです！

参加費 800円

1 7/26(金) (A) 10:00~11:00 (B) 11:45~12:45  
2 7/27(土) (A) 16:00~17:00 (B) 17:30~18:30  
3 8/25(日) (A) 10:00~11:00 (B) 11:45~12:45  
4 8/26(月)

レンタルシューズ込み、靴下をご持参ください

## インドアテニス(硬式)

### 1日体験コース

未就学児 小学生(初心者)

参加費 500円

「ほめて伸ばす」がモットーのスクール！成長に合わせたボール、ラケットを使用して楽しく上達！

1 7/21(日) 17:30~18:20  
2 8/4(日) 未就学児:6名  
3 8/18(日) 小学生(初心者):20名

申込方法 WEBまたはお電話にてお申込みください。テニス直通/TEL.052-654-1483 ※WEB申込みの場合は、後ほど確認のお電話を差し上げます

体験後のご入会でお得な入会特典があります！詳しくは受付にお問い合わせください

## 室内サッカー

### 2週間体験コース

参加費 (年少~年長) 1,100円 (小学生) 3,300円

現役選手が教えるワイワイ楽しいスクール！サッカーよりもプレーする人数が少ないので、ボールに触れる機会が多く、初心者でも楽しめます！

8月 年少 15:30~16:00  
19(月)、21(水) 年中~年長 16:10~16:50  
23(金)、26(月) 低学年 17:00~17:50  
28(水)、30(金) 高学年 18:00~19:00

※通常スクールに混ざっての体験となります。※前日迄の事前予約が必要です。

申込方法 お電話または室内サッカー窓口にてお申込みください。室内サッカー直通/TEL.052-661-1500

## 申込方法

6月28日(金)AM9:50 受付スタート！

スイミング、ECCジュニアも体験教室参加者募集中！詳しくはHPへ！

HPへアクセスし体験教室申込よりお申込みください WEB申込価格 または 窓口またはお電話にてお申込みください 窓口・TEL申込価格

HOWA MINATO 邦和みなと スポーツ&カルチャー

[平日] 9:50~18:30 [土日祝] 9:30~17:00 〒455-0015 名古屋市港区港栄一丁目8番23号 TEL.052-654-0791



無料駐車場 200台完備 「港区役所」駅 西へ200m 掲載価格は税込表記です