



邦和みなと
スポーツ&カルチャー



邦和の大人向け



体験



キャンペーン

2026夏

期間 7.18(土)～10.2(金)
受付 6.26(金)9:50より電話受付開始
TEL.052-654-0791
(スイミングのお申込みはプール直通へ
TEL.052-654-0871)

参加費

1回1,000円

体験後のご入会で
初月月会費が **無料!**

※1 体験後、10月期までに受講を開始される方が対象です。また、体験後のご入会には、入会金3,300円+入会手数料2,200円が必要です。

スイミング

充実の6つのカリキュラム！（通年教室は回数制でどのクラスにもご参加OK）※平日午前は女性限定

- マスターズ** 泳ぎの上達を目指します。
●水・金曜 20:00～21:00
●土曜 19:00～20:00 ●日曜 11:00～12:00
- レディース** 泳ぎの上達を目指す「女性限定」のクラス。
●月・火・木・金曜 11:00～12:00
- ウォーキング** ゆったり歩くだけで脂肪燃焼が期待できます。
●日曜 11:00～12:00
- アクアビクス** 音楽に合わせて踊る、水中エアロビクス。
●月・水・木・金曜 9:45～10:45 ●日曜 10:00～11:00
- アクアウォーク** アクアビクスとウォーキングの両方楽しめます。
●月・水・木曜 14:00～15:00
- スイムウォーク** 泳ぐこととウォーキングの両方楽しめます。
●火・金曜 14:00～15:00

スイミングのお申込みはプール直通へ TEL.052-654-0871



スケート

体幹強化や脂肪燃焼、下半身のシェイプアップに！
共通の趣味をもった仲間と繋がることも楽しみのひとつです。

- サンデー** 初心者もOKの日曜クラス。※③は経験者のみ
●日曜 ①10:00～11:00 ②11:15～12:15 ③13:00～14:00
- スタート** 基礎習得のためのコース
●土曜 15:45～16:45
- レギュラー** 対象/前後滑走ができる方
●土曜 13:00～14:00
- スペシャル** 対象/前後クロス滑走がスムーズにできる方
●土曜 17:00～18:00
- レディース** 初心者もOKの女性限定クラス。
●火曜 10:30～11:30 ※8月のみ体験可能
- アイスホッケー** ホッケーの基礎技術を習得できます。
●日曜 15:00～16:00（※小中学生と合同）



ヨガ

心身の乱れをヨガで整えませんか。詳しいクラスの紹介はホームページへ！※開講日はお電話にてお問い合わせください

- 心と体のリフレッシュヨガ** ●火曜 ①10:00～11:30
②13:00～14:30
- アンチエイジングヨガ** ●木曜 10:00～11:30
- 瞑想&筋力UPヨガ** ●火曜（月2回）10:00～11:30
- 筋肉を使って緩めるヨガ** ●火曜（月2回）19:30～20:30
- 冷えむくみ解消ヨガ** ●水曜（月2回）10:30～11:30
- 快眠リラックスヨガ** ●水曜（月2回）19:30～20:30



ピラティス

インナーマッスル、脊柱、骨盤の動きに焦点を当てて、一生歩ける身体、動ける身体、美しいボディラインをつくっていきましょう。
●金曜 10:30～11:30



合気道

護身術が学べるのはもちろん、姿勢改善や柔軟性の向上など全身の健康づくりに役立ちます。
●木曜 19:30～20:45
●土曜 15:00～16:30



卓球

楽しく体を動かせること、脳の活性化にも良いと言われていることから幅広い世代に人気！
●火曜 10:00～11:00
●木曜 ①10:00～11:00
②13:00～14:00



まだまだ
あります!!
裏面をチェック!



邦和の大人向け


体験 キャンペーン

対象教室

社交ダンス

運動不足解消、老化防止など様々な効能が実感できます。分かりやすく丁寧なレッスンで楽しく社交ダンスをマスター！


●火曜 13:30~14:30



ソフトテニス

愛知県で数少ない室内ソフトテニススクール。基本から応用、ゲームトライするまで楽しく指導します。

●月・金曜 ①10:00~11:20 ②11:30~12:50 ③14:00~15:20
●月・火曜 19:00~20:20



柔道

筋力や体力はもちろん、精神力と心を鍛え、礼儀作法の習得にも役立ちます。

●水曜 18:30~19:30



フラダンス

身も心も元気にする！癒しのハワイアン音楽に合わせて、楽しく体を動かし、笑顔溢れる毎日を過ごしましょう！

●木曜（月2回）13:30~14:30
※開講日はお問い合わせください



クラシックバレエ

体が硬くても、初めてでもOK！姿勢改善や基礎代謝の向上に役立ちます。

●月曜 18:30~19:30



3B体操

ボール、ベル、ベルターを使って肩こりや運動不足を仲間と楽しみながら解消しましょう。

●水曜 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30



エアロビクス

リズムに乗って、楽しく体を動かしましょう！有酸素運動で脂肪燃焼！


●木曜 19:15~20:30



楽しい簡単エアロビクス

シンプルな動きだから、初心者さんでもしっかり体を動かせます。楽しくカロリー消費！


●金曜 11:45~13:00



太極拳

柔らかくゆったりとした全身運動。護身術としてだけでなく、健康法としても親しまれているスポーツです。

●火曜 10:00~11:30



美容バレエ

美容と健康のためのバレエ教室です。程よい筋力と柔軟性を身につけ、美しいボディラインと立ち姿を目指しましょう。

●木曜 11:15~12:15



ランニングクラブ

運動初心者さんも、ランニング好きの方も！専門講師の指導で正しいフォームを身につけ、みんなで楽しく走りましょう。


●金曜（月2回）19:30~21:00
※開講日はお問い合わせください



優しい筋トレ体操

程よく筋力をつけることで基礎代謝の向上や姿勢改善、こり・むくみ・冷え性の改善が期待できるシニアのための体操です。

●金曜 10:30~11:30



書道

初めて習う人には正しい書の基礎、一步進んで大作まで、幅広く勉強できます。


●月・木曜 10:00~12:00
※材料費100円が必要です



ガラスアート

ガラス板に鉛でできたリード線と多彩なフィルムを貼って仕上げるクラフトです。

●木曜（月1回）13:15~15:15
※材料費1,000円が必要です
※開講日はお問い合わせください



彫金

ジュエリーを自分の手で作ってみませんか？


●金曜 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
※材料費3,850円が必要です



パッチワーク

皆で楽しみながら作品づくり。バッグやポーチ、タペストリーなどを制作します。

●金曜 10:00~12:00
※材料費500円が必要です



花まゆ

国産の薨を使用し、自然な膨らみをそのまま生かし指先だけで形作っていきます。

●月曜（月2回）10:00~12:00
※材料費2,750円が必要です
※開講日はお問い合わせください



その他キャンペーン情報

ECCシニア

無料体験 受付中!

ECCシニアわくわく英語
日常会話や海外旅行で使えるフレーズなどを学びます。
●木曜 14:00~15:00

ECCいきいき脳活
脳トレーニングを通して「脳の活性化」と「趣味」「生きがい」を充実させます。
●火曜 14:00~15:00

邦和みなとスポーツジム

7月からのご入会で **入会金 & 入会手数料 無料** キャンペーン実施中!


邦和みなとインドアテニス (硬式テニス)

おためしレッスン 常時受付中!

80分クラス 2回2,200円 50分クラス 2回1,100円
夏でも涼しい!冷暖房完備の快適空間で楽しもう!

こども向け体験教室 7月4日(土) 受付開始!

7月2日(木)に特設ページ公開予定! こちらの二次元コードからご覧いただけます <-----check!




邦和みなとスポーツ&カルチャー

無料駐車場 200台完備
「港区役所」駅徒歩3分~8分

