

大浴場&サウナもご利用頂けます!

新サービス登場!!

サウナの効果を数値で実感! 東邦ガスの新技術を先行して体験しませんか。

◆ デバイスを身につけ、サウナに入るだけ。専用アプリであなたの「トノノスコア」がわかります! 2024年度のサービスリリースに向けて、実証試験参加者を募集中です!

期間限定 スポーツジム 入会金無料キャンペーン

2月or3月より月極利用を開始すると **入会金無料!**
 ※2月29日(木)までに入金手続きを完了された方が対象
ビジター利用もお得! 1回500円! ※1月8日(月・祝)~2月29日(木)

営業時間

平日・土曜日	9:00 ~ 22:00	日・祝日	9:00 ~ 19:00
定休日 ▶ 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始ほか		※更衣室は前後15分も利用可能(浴室・サウナは営業時間内のみ)	

利用料金

- 月極利用の場合、**入会金 3,300円 + 入会手数料 2,200円**をお支払いの上、会員登録が必要となります。
- 邦和みなとスポーツ&カルチャー教室に入会いただいている方は入会金は不要です。また、月極利用料の割引がございます。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

月極利用	一般	5,450円	パーソナルトレーニング	グループレッスン (1回30分)
	高校生以下	4,300円	マンツーマンであなたをサポート! 目標達成に向けトレーニングメニューをご提供します。	脂肪燃焼、柔軟性アップ、筋力強化などテーマ別にさまざまなレッスンをご用意。
ビジター (1日利用の場合)		1,500円	スポーツジム利用料 + 4,400円 (1回40分 (カウンセリング含む))	月極利用料 + 1か月 2,000円 (受け放題) or 1回 500円
月極ロッカー使用料		2,200円		

スポーツジムをはじめてご利用される方へ

トレーニングが初めての方、当施設のご利用が初めての方を対象としたサポートプログラムをご用意しております。専用トレーナーがマシンの使い方やトレーニング方法をレクチャーしますので、事前にご予約のうえお越しください。

持ち物

- スポーツウェア
- タオル
- シューズ
- 飲み物

※16歳未満のご利用はできません。※施設のご利用には会員登録及び誓約書への署名が必要です(18歳未満の方は保護者の同意・サインが必要です)。※学生の方は必ず学生証のご提示が必要となります。

スイミング一般遊泳のご案内

	利用時間	利用料金	
		大人 (高校生以上)	小人
月~金	12:30~14:00 / 18:30~21:00	700円	350円
土	12:00~14:00 / 18:00~20:00		
日	12:00~16:00	900円	450円

温水だから冬でも寒くない! 泳ぐのもよし、ウォーキングするだけでもよし! 浮力によって足腰の痛みを軽減できるので、陸上での運動がツライ方にもオススメです。
 ※18:00以降は教室と併用のため1コースのみご利用可能です

HOWA MINATO 邦和みなと スポーツ&カルチャー

〒455-0015 愛知県名古屋港区港栄一丁目8番23号

無料駐車場 200台完備 「港区役所」駅 西へ200m

邦和みなとスポーツ&カルチャー 検索

掲載価格は税込表記です。●特定商取引に関する法律第11条に規定する表示事項がすべて記載した書面が必要な方はご請求願います。

スポーツ・カルチャー教室、スイミング、スケートリンクに関するお問い合わせは TEL.052-654-0791

スポーツジムに関するお問い合わせは(火曜定休) TEL.052-304-7307

営業時間【平日】9:50~18:30【土日祝】9:30~17:00 営業時間【平日・土】9:00~22:00【日祝】9:00~19:00

HPはコチラ

HOWA MINATO 邦和みなと スポーツ&カルチャー

何歳からでも始められる!

たくさんの方の教室の中から新しい趣味を見つけよう!

スポーツ&カルチャー ワンコイン 体験会

成人教室対象

キャンペーン概要 1月8日(月・祝) 電話受付開始!

現在開講中の教室が **2回500円**で体験できます

期間限定の教室が **1回500円**で受講できます

教室一覧・詳細は中面をご覧ください

体験会参加後、2月期or3月期よりご入会いただくと **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

2024年、自分改造計画、始動!

選ぶふたつの

スポーツジム入会金 **無料** キャンペーン

頑張った分だけ成果になる!

キャンペーン概要

2月or3月より月極利用を開始すると **入会金無料** (通常3,300円)
 ※2月29日(木)迄に入金手続きを完了された方が対象です
 ※別途入会手数料2,200円が必要です

入会前に体験したい方や単発で利用したい方に!

1月8日(月・祝)~2月29日(木) ビジター(1日)利用料が **1回500円** (通常1,500円)

スポーツジムの詳細は裏面をご覧ください

※他のキャンペーン、割引との併用はできません

スポーツ&カルチャーワンコイン体験会

2回500円

現在開講中の
通年教室
1/15日
〜3/3日
開講分が対象

対象教室一覧
シューズ マークの教室について
(19)ランニングクラブは屋外用、
その他は室内用をご持参ください

体験後に通年教室へ
ご入会いただく！
入会金 無料
(通常3,300円)
※2月期または3月期からの入会者さまが対象です
※別途入会手数料2,200円が必要ですよ

※当スクールの通年教室を受講中の方も所属教室以外の体験が可能です※同一教室は3回以上の体験はできません

1 卓球 シューズ
入会者急増中の人気スクール！老若男女問わず生涯を通じて楽しめるのが魅力。
●火曜日/9:30~12:00 (講師指導時間/10:00~11:00)
●木・金曜日/12:30~15:00 (講師指導時間/13:00~14:00)
通年教室 月会費 5,500円 (月4回) ~

2 ソフトテニス シューズ
基本から実践まで！屋内なので天候の心配無用！
●月・金曜日
①10:00~11:20
②11:30~12:50
③14:00~15:20
●月・火曜日
19:00~20:20
通年教室 月会費 7,920円 (月4回)

3 フラダンス
身も心も元気に！癒しのハワイアン音楽に合わせ楽しく踊りましょう！イベントへの参加もあります。
●1/18(木),2/1(木),
2/15(木),2/29(木)
13:30~14:30
通年教室 月会費 3,980円 (月2回)

4 心と体のリフレッシュヨガ
ゆったりとした動きと正しい呼吸で、無理なくマイペースに気血の状態を良くし、心と体をほぐします。
●火曜日
①10:00~11:30
②13:00~14:30
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

5 アンチエイジングヨガ
緊張と弛緩のポーズで血液やリンパの流れ、自律神経を整え、美しさや若々しさを引き出します。
●木曜日
10:00~11:30
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

6 瞑想&筋力UPヨガ
集中力を高め、全身の筋肉にじっくりアプローチ。綺麗でしなやかなボディを目指します。
●1/23(火),
2/6(火),2/20(火)
10:00~11:30
通年教室 月会費 3,300円 (月2回)

7 冷えむくみ解消ヨガ
筋肉を伸ばし血行促進することで免疫力UP！筋肉量を上げ、体を温める力をつけます。
●1/24(水),
2/7(水),2/21(水)
10:30~11:30
通年教室 月会費 2,750円 (月2回)

8 優しい筋トレ体操 シューズ
基礎代謝の向上や姿勢改善、こり・むくみ・冷え性の改善などが期待できるシニア向け教室。
●金曜日
10:30~11:30
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

9 ピラティス
インナーマッスル、脊柱、骨盤に焦点を当て、一生動ける美しい身体をつくっていきましょう。
●金曜日
10:30~11:30
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

10 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ます。
●木曜日
11:15~12:15
通年教室 月会費 7,370円 (月4回)

11 クラシックバレエ
体が硬くても、初めてでも大丈夫！基礎から丁寧に学べる大人のためのバレエ教室。
●月曜日
18:30~19:30
通年教室 月会費 7,370円 (月4回)

12 3B体操 シューズ
ボール・バル・バルターを使って、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。
●水曜日
①10:00~11:30
②13:00~14:30
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

13 ジャズダンス シューズ
"HIPHOP"を取り入れ、カッコよくダンス。踊ることの楽しさを伝えたい！
●木曜日
16:00~17:00
通年教室 月会費 6,710円 (月4回)

14 楽しい簡単エアロビクス シューズ
シンプルな動きだけど、しっかりと全身を使うのが楽しくてカロリー消費できます。
●火曜日
13:00~14:15
通年教室 月会費 7,700円 (月4回)

15 社交ダンス シューズ
運動不足の解消、ストレス発散や気分転換、老化防止など様々な効果が実感できます。
●火曜日
13:30~14:30
通年教室 月会費 6,710円 (月4回)

16 合気道
稽古を通じて、心身ともに健康に。護身術が身につくので女性にもおすすめ。
●木曜日
19:30~20:45
※中学生と合同
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

17 太極拳 シューズ
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。
●火曜日
10:00~11:30
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

18 柔道
筋力や体力はもちろん、精神力と心を鍛える上、礼儀作法の習得にも役立ちます。
●水曜日
18:30~19:30
※小中学生と合同
通年教室 月会費 4,950円 (月4回)

19 ランニングクラブ シューズ
初心者の方も、ランニング好きの方も、正しい走り方を学び、みんな楽しく走りませんか。
●1/17(水),1/31(水),
2/14(水),2/28(水)
19:30~21:00
通年教室 月会費 4,950円 (月2回)

20 ゴルフコンディショニング シューズ
飛距離アップや、ショットの正確性などプレイ中のパフォーマンス向上を目指します。
●1/15(月),1/29(月),
2/12(月),2/26(月)
18:30~19:30
通年教室 月会費 8,470円 (月2回)
※邦和みたとゴルフ2,000円分の球代含む

21 エアロビクス シューズ
リズムに乗って楽しく有酸素運動！ダイエットや健康維持にオススメです。
●木曜日
19:15~20:30
通年教室 月会費 6,050円 (月4回)

22 パッチワーク
皆で楽しみながら作品づくり。季節に合った作品を制作します。
●金曜日
10:00~12:00
※別途材料費500円
通年教室 月会費 5,500円 (月4回)

23 花まゆ
カラフルな薔薇を使用し彫ろみを生かして指先だけで形作っていきます。
●1/15(月),1/29(月),
2/5(月),2/19(月)
10:00~12:00
※別途材料費2,750円
通年教室 月会費 3,850円 (月2回)

24 書道
集中して書に向き合うことで、美しい文字の習得はもちろん、心が落ち着きリフレッシュ効果も得られます。
●月・木曜日
10:00~12:00
通年教室 月会費 5,170円 (月4回)

25 彫金
デザインも制作もご自身の手で。アタタの個性を花開かせましょう。
●金曜日
①10:00~12:00
②13:30~15:30
※別途材料費2,750円
通年教室 月会費 5,500円 (月4回)

26 フラワー
お花のことなら何でもお教えします。今回の体験ではオーガニック生地を使ったフラワーを作ります。
●2/1(木)
14:00~15:30
※別途材料費3,000円
通年教室 月会費 2,200円 (月1回) ~

27 スイミング
ウォーキングや腰痛予防など7つのカリキュラムから、気分や目的に合わせてお好きなクラスに参加できます。水泳に定年はありません！
●タイムテーブルはHPをご覧ください
通年教室 月会費 6,930円 (月4回) ~

28 スケート
初心者から経験者までご参加OK！レベル別にクラスをご用意しています。アイスホッケー教室も開講中！
●タイムテーブルはHPをご覧ください
通年教室 月会費 7,150円 (月4回/貸靴利用)
6,600円 (月4回/マイシューズあり)

スポーツ&カルチャーワンコイン体験会

1回500円

期間限定
教室

対象
教室
一覧

1回からお気軽にご参加いただける期間限定教室です。もちろん何回受けてもOK！知識とやり方を身につけて自宅でも実践できるスポーツ教室や、1回でステキな作品が完成する手軽なクラフト教室、特別講師を招いての資産運用講座など、多彩な教室をご用意しました。
※最少開講人数を設定しておりますので、お申込み後に実施の可否についてご連絡を申し上げます。

快眠リラックスヨガ
シンプルな動きと呼吸で、1日の疲れを取りのぞき、体と脳をリラックス状態へ導きます。翌朝、いつもと違うスッキリとした目覚めを実感できるはず！
●日程
1/24(水),2/14(水),2/28(水)
19:30~20:15

シェイプアップバレトン
フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた素足で行うエクササイズ。足裏を刺激することで姿勢を矯正する効果が期待できます。
●日程
1/22(月),2/19(月)
11:00~11:45

ポスチャーウォーキング
~美しい姿勢と健康な歩き方~
ポスチャー(姿勢)を意識した歩き方で、日常を立派なエクササイズにします！筋力を強化して健康な体を手に入れ、心も美しくなることを目指したレッスンです。
●日程
1/26(金),2/23(金) 11:00~11:45

テープを使った簡単編み物
プラスチック素材で丈夫なハワイアンコードとラメルヘンテープを使った、簡単編み物。お手持ちのバックが華やか、素敵なバックチャームをつくれます。
●日程
1/23(火),2/20(火),2/27(火)
10:30~12:00
※別途材料費300円 (1回)

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。ステンドグラスの雰囲気そのままに、簡単＆安全に、短時間で作ることができ、材料費もお手頃です。
●日程
1/25(木),2/22(木) 13:30~14:30
※別途材料費1,000円 (1回)

はじめての資産運用
~新NISAとは~
新NISAを中心に、株式や債権・投資信託の基本を解説します。豊かなセカンドライフのために資産運用の基本を学んでみませんか。
●日程
2/1(木) 10:30~12:00

こどもの写真の撮り方
動き回る子どもを撮るって難しい！スポーツ写真の撮影テクニックを参考に、基本操作から簡単な編集、魔法の構図などレクチャーします。その一瞬をステキな1枚に残しましょう！
●日程
2/3(土) 13:30~14:30

ご好評の場合、通年教室として開講予定の教室もございます。詳細はホームページをご覧ください。

スポーツ&カルチャーワンコイン体験会は **1月8日(月・祝) 10:00** 電話受付スタート
和邦みたとスポーツ&カルチャー TEL.052-654-0791
営業時間【平日】9:50~18:30【土日祝】9:30~17:00

無料体験のご案内
ECCシニアいきいき脳活
開催日時 木曜日13:00~14:00
計算やクロスワードなどを解いて脳を活性化！趣味や生きがいの充実のために、仲間とのコミュニケーションも重視した楽しいレッスン！
●入会金...5,500円
●受講料...5,500円/月4回
●教材費...8,800円/年
※入会手数料は不要です。

ボルダリングジムのご紹介
ファミリーで！カップルで！お友達と！
ボルダリングジムへ遊びに行こう！
はじめてでも安心！90分体験プランをご用意！
雨でも楽しめるインドアスポーツ！
ご利用料金や営業時間など詳細はHPをご覧ください。

新教室のご案内
新登場...
アイススケート教室
平日成人クラスを新設しました！
全5回の初心者向けクラスが1月より新登場！3月から始まる第2クールにご参加ご希望の方は、2月1日(木)9:50よりWEB・お電話・窓口にてお申込みください。指導内容は違ってHPにて記載します。
第2クール開講日程 【木曜日】3/7,14,21,4/4,11 10:30~11:30
受講料(全5回) ●貸靴利用...11,000円
●マイシューズあり...9,900円

※ECCシニアいきいき脳活、ボルダリング教室、アイススケート平日成人クラスはワンコインキャンペーンの対象外となります。