



邦和の 子ども向け 体験教室 2026冬

体験後に
通年教室へ
ご入会
いただくと！



12/1(火)～12/28(月)

※スイミングは
12/1(火)～12/26(土)

特典1
入会金 無料
（通常3,300円）

特典2
アイススケート 入場券＆貸靴券 プレゼント
（子ども1,500円相当）

※12月期または1月期より受講を開始される方が対象です。
特典1・2の適用には入会後3か月以上の継続受講が必要です。
ご入会には入会手数料2,200円が必要です。

スイミング



赤ちゃんから中学生まで、みんなが
楽しく水とふれあえるレッスン！

スイミングのみ 11月30日(月)10:00～
お電話にて受付スタート！
TEL.052-654-0871(スイミング直通)

コース ラインナップ
- 1日体験
- 親子2日間体験

アイススケート



基本のスケーティングを学ぶ「初心者1日体験」では陸上練習をしてから氷の上へ行くので安心！「アイスホッケー」は実際にパックとスティックを使って、パスやシュートを練習してみよう！

コース ラインナップ
- 初心者1日体験
- アイスホッケー1日体験

スポーツ・カルチャー



お子さまの「やってみたい」がきっと見つかる！「気軽に体験したい派」も「じっくり試したい派」も。回数が選べる様々なコースをご用意しています。

教室 ラインナップ
- ジュニアアスレチック
- キッズ空手
- 空手
- かけっこ
- クラシックバレエ
- ソフトテニス
- バク転
- 合気道
- バトントワリング
- 柔道
- ボルダリング
- eスポーツ

※当スクールの通年教室を受講中の方は、在籍中のコースにはご参加頂けません。※同一コースの体験はお一人さま１回限り

11月13日(金) 受付スタート！

詳細は こちらを チェック

各コースの内容や日程、
お申込み方法など公開中！

HOWA MINATO 邦和みなと スポーツ＆カルチャー

邦和の 大人向け 体験教室 2026冬



参加費 1回 **1,000円**　**期間** **12/1(火)～28(月)**
※スイミングは12/1(火)～12/27(日)

体験後にご入会いただくと
入会金無料（通常3,300円）＋ **スケート入場券＆貸靴券プレゼント**（大人2,100円相当）
※12月期または1月期より受講を開始される方が対象です。特典の適用には入会後3か月以上の継続受講が必要です。
ご入会には入会手数料2,200円が必要です。

お申込は
スイミング 11/30(月)10:00よりお電話にて受付開始 TEL.052-654-0871（スイミング直通）
スイミング以外 11/13(金)9:50よりお電話にて受付開始 TEL.052-654-0791（総合受付）

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すので、どのクラスにもご参加いただけます）

スイミングのお申し込みはスイミング直通へお電話ください。
体験当日の受付はできません。前日までにお申し込みください。 TEL.052-654-0871

マスターズ レベル別に丁寧に指導します。
- ●水・金曜 20:00～21:00
- ●土曜 19:00～20:00　●日曜 11:00～12:00

レディース 気兼ねなく泳げる女性限定クラス。
- ●月・火・木・金曜 11:00～12:00　女性限定

ウォーキング ゆったり歩くだけで脂肪燃焼！
- ●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
- 平日クラスは女性限定

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 スイミングとウォーキングの両方楽しめます。
- ●火・金曜 14:00～15:00

アイススケート

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。
- ●日曜 ①10:00～11:00 ②11:15～12:15 ③13:00～14:00（経験者のみ）

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 前後滑走ができる方向け
- ●土曜 13:00～14:00

スペシャル 前後クロス滑走がスムーズにできる方向け
- ●土曜 17:00～18:00

レディース はじめてでも安心の女性限定クラス。 女性限定
- ●火曜 10:30～11:30

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をご覧ください。

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美しいボディライン作りをサポートします。
- ●金曜 10:30～11:30

合気道

護身術はもちろん、姿勢改善や柔軟性向上など全身の健康づくりに。
- ●木曜 19:30～20:45 ※土曜は小中学生と合同
- ●土曜 15:00～16:30

社交ダンス

運動不足解消や老化防止など実感できます。分かりやすく丁寧なレッスンで楽しくマスター！
- ●火曜 13:30～14:30

卓球

老若男女問わずプレーできるのが魅力。生涯を通じて楽しめるスポーツです。
- ●火曜 10:00～11:00
- ●木曜 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00

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

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楽しく解消！
- ●水曜 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30

ソフトテニス

室内で快適！基本から応用、ゲームまで指導します。
- ●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。※小中学生と合同
- ●水曜 18:30～19:30

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て、楽しく体を動かしましょう♪
- ●木曜（月2回）13:30～14:30

クラシックバレエ

体が硬くても、初めてでも大丈夫！姿勢改善や基礎代謝の向上に役立ちます。
- ●月曜 18:30～19:30

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ます。
- ●火曜 10:00～11:30

美容バレエ

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、皆で楽しく走りましょう。
- ●金曜（月2回）19:30～21:00

優しい筋トレ体操

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

基礎から丁寧に学べます。 静かな時間で、心と字を整えましょう。
- ●月・木曜 10:00～12:00

※材料費100円が必要です

彫金

オリジナルジュエリーを自作します。
- ●金曜 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30

※材料費3,850円が必要です

グラスアート

ガラス板にリード線と多彩なフィルムを貼ってデコレーション。
- ●木曜（月1回）13:15～15:15

※材料費1,000円が必要です

パッチワーク

バッグやポーチ、タペストリーなどを皆で楽しく創作します。
- ●金曜 10:00～12:00

※材料費500円が必要です

花まゆ

繭の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

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
※掲載価格は税込表記です（2026.11時点）



無料駐車場200台完備 | 「港区役所」駅徒歩3分 | ホームページはコチラ

※当スクールの通年教室を受講中の方は、在籍中のコースにはご参加頂けません。※同一コースの体験はお一人さま１回限り