

今ならお得に
スタートできる!

10月または11月より
受講を開始いただくと

入会金(通常3,300円)

が**無料**に!

※3か月以上ご継続頂ける方に
限ります。途中解約の場合、
違約金が発生します。

10月・11月
ご新規さま

スポーツ・
カルチャー教室

入会金 無料

成人教室対象

キャンペーン

まずは気軽に
はじめちゃお♪

キャンペーン対象の講座は随時 **無料体験受付中!**

お電話にてご予約を承ります

全28講座が対象!
裏面もチェック!

1 卓球

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)
- 受講料
5,500円/月4回(週1回)
8,250円/月8回(週2回)
10,450円/月12回(週3回)



室内シューズをご用意ください

2 フラダンス

身も心も若々しく元気に!
癒しのハワイアン音楽に合わ
せて楽しく体を動かし、笑顔
溢れる毎日を過ごしましょう。

- 9/14(木)、28(木)
- 10/12(木)、26(木)
- 13:30~14:30
- 受講料 3,980円/月2回



3 優しい筋トレ体操

基礎代謝の向上や姿勢の
改善、こり・むくみ・冷え性の
緩和などが期待できる、
シニアのための体操です。

- 金曜日
10:30~11:30
- 受講料
6,050円/月4回



室内シューズをご用意ください

4 ピラティス

インナーマッスル、脊柱、
骨盤に焦点を当てて、一生
元気に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
- 受講料
6,050円/月4回



5 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、美しい立ち姿を身に
つけます。

- 木曜日
11:15~12:15
- 受講料
7,370円/月4回



ヨ
ガ

大人の習いごとの定番といえば
ヨガ。体の動かし方によって、
得られる効果も様々です。
あなたのお悩みに合わせて、
好きなヨガをチョイスして
ください♪変わっていく体を
きっと実感できるはず!

6 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、マイ
ペースに気血の流れを良くすることで、
リフレッシュ効果が得られます。

- 火曜日 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30
- 受講料 6,050円/月4回



7 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・若々しさを体の
内側から引き出します。

- 木曜日 10:00~11:30
- 受講料 6,050円/月4回



8 瞑想&筋力UPヨガ

集中力を高め、全身の筋肉にじっくりと
アプローチ。綺麗でしなやかなボディを
目指します。

- 9/19(火)、10/3(火)、17(火) 10:00~11:30
- 受講料 3,300円/月2回



9 冷えむくみ解消ヨガ

筋肉を伸ばし血行促進することで、免疫力も
UP!筋肉量を増やす貯金運動もを行い、体を
温める力を身につけます。

- 9/13(水)、27(水)、10/11(水)、25(水) 10:30~11:30
- 受講料 2,750円/月2回



HOWA MINATO 邦和みなと
スポーツ&カルチャー

ご予約・お問合せはお電話で!

TEL. 052-654-0791

ジム派のアナタにも!
入会金無料
キャンペーン
開催中!

10月30日(月)迄の入会手続きで

入会金
通常3,300円

無料

※3か月以上ご継続頂ける方に限ります。途中解約の場合、違約金が発生致します。

邦和みなとスポーツジム TEL. 052-304-7307



スポーツ・カルチャー
教室の会員さまは
月会費の割引
があります!

入会金無料キャンペーン
対象の全28教室で、随時
無料体験受付中!

- お電話にてご予約を承ります。
- 室内シューズマークの教室は、室内シューズをご用意ください。

10 ソフトテニス

基本動作から試合まで総合的に練習!

- 月・金曜日
①10:00~11:20
②11:30~12:50
③14:00~15:20
- 月・火曜日
19:00~20:20
- 受講料
7,920円/月4回



室内シューズ

11 3B体操

ボール・ベル・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!

- 水曜日
①10:00~11:30
②13:00~14:30
- 受講料
6,050円/月4回



室内シューズ

12 クラシックバレエ

体が硬くても、初めてでも大丈夫!基礎から丁寧に指導します。

- 月曜日
18:30~19:30
- 受講料
7,370円/月4回



13 ジャズダンス

"HIPHOP"を取り入れ、カッコよくダンス!踊ることの楽しさをお伝えします!

- 木曜日
16:00~17:00
- 受講料
6,710円/月4回



室内シューズ

14 楽しい簡単エアロビクス

シンプルな動きだから、誰でも楽しく、カロリー消費できます。

- 火曜日
13:00~14:15
- 受講料
7,700円/月4回



室内シューズ

15 社交ダンス

運動不足の解消、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
13:00~14:30
- 受講料
6,710円/月4回



室内シューズ

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オススメ。

- 木曜日
19:30~20:45
(中学生と合同)
- 受講料
6,050円/月4回



室内シューズ

17 太極拳

柔らかくゆったりとした全身運動。健康法として親しまれているスポーツです。

- 火曜日
10:00~11:30
- 受講料
6,050円/月4回



室内シューズ

18 柔道

筋力や体力、心を鍛えます。お子さまの人間形成・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)
- 受講料
4,950円/月4回



室内シューズ

19 ランニングクラブ

正しいフォームを身につけ皆で楽しく走りましょう!体力づくりや健康維持にぴったり。

- 9/13(水)、27(水)
10/11(水)、25(水)
19:30~21:00
- 受講料
4,950円/月2回



室内シューズ

20 ゴルフコンディショニング

飛距離UPやショットの正確性など、パフォーマンス向上を目指します。

- 9/11(月)、25(月)
10/9(月)、23(月)
18:30~19:30
- 受講料 8,470円/月2回
※邦和みなとゴルフ2,000円分の球代を含む



室内シューズ

21 エアロビクス

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
- 受講料
6,050円/月4回

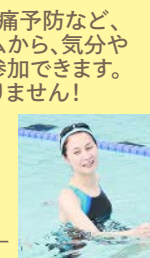


室内シューズ

22 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。
- 受講料
6,600円/月4回
8,800円/月フリー

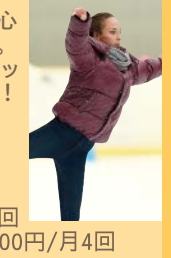


室内シューズ

23 スケート

土日に開講中!初心者も経験者もOK。日曜にはアイスホッケー教室も実施中!

- タイムテーブルはHPをご覧ください。
- 受講料
貸靴7,150円/月4回
マイシューズ6,600円/月4回



室内シューズ

24 パッチワーク

皆で楽しみながら、小物やバッグなど、季節に合った作品を創作します。

- 金曜日
10:00~12:00
- 受講料
5,500円/月4回



別途材料費 500円

25 フラワー

フラワーデザインやドライフラワー、ガーデニングまでお花のことなら何でもお教えします。

- 10/5(木)
14:00~15:30
- 受講料
2,200円/月1回
3,850円/月2回



別途材料費 2,750円

26 花まゆ

カラフルな繭を使用し、膨らみを活かして指先だけで形作っていきます。

- 9/18(月)、10/2、16(月)
10:00~12:00
- 受講料
3,850円/月2回



別途材料費 2,750円

27 書道

集中して書に向き合う心が落ち着きリフレッシュ効果も期待できます。

- 月・木曜日
10:00~12:00
- 受講料
5,170円/月4回



室内シューズ

28 彫金

デザインも製作もご自身の手で。世界にひとつのジュエリーを作ってみませんか?

- 金曜日
①10:00~12:00
②13:30~15:30
- 受講料
5,500円/月4回



別途材料費 2,750円

期間限定教室

知識を身につければ自宅でも実践できる!1回から気軽にご参加いただける期間限定教室をご用意しました。

~呼吸を深める~ 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。

- 開催日時
①10/25(水)
②11/15(水)
③12/6(水)
18:30~19:30
- 参加費 1,500円/1回



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矯正になり、体の筋バランスを整え代謝アップも期待できます。

- 開催日時
①10/16(月)
②10/30(月)
11:00~11:45
- 参加費 1,500円/1回



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のウォーキングがエクササイズに!健康・筋力アップが期待できます。歩き方も、心も美しく!

- 開催日時
10/2(月)
10:30~11:45
- 参加費 2,200円/1回



テープを使った 簡単編み物

ハワイアンコードとラメルヘンテープを使った編み物。好きな材料を組み合わせて、オリジナルのバックチャームを作ります。

- 開催日時
①10/10(火)
②10/24(火)
10:00~12:00
- 参加費 1,500円/1回
材料費 300円/1回



失敗しない 資産運用の選び方

独立系のファイナンシャルプランナー兼証券アナリストが、株式や債券、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初歩を学びましょう!

- 開催日時
10/23(月)
10:00~12:00
- 参加費 2,200円/1回



魅せるスマホ写真の 撮り方<基本編>

プロカメラマンによる撮影講座。スマホカメラの基本操作、簡単な編集、撮影テクニック、美しく撮れる魔法の構図などをレクチャーします。

- 開催日時
10/9(月・祝)
13:30~14:30
- 参加費 3,300円/1回



ECCニアいきいき脳活

無料体験受付中

9/14(日) 9/21(日) 9/28(日)

時間/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 ※入会金無料
- 受講料5,500円/月4回 キャンペーン
- 教材費8,800円/年 は適用され
- ません。

ファミリーで!カップルで!友達と!

ボルダリングジムへ 遊びに行こう!

初心者も安心の90分体験プランあります!

雨でも楽しめるインドアスポーツ!

体格・老若男女問わず誰でもトライしやすい!



2022年オープン!
新しくキレイな設備

ご利用料金や
営業時間など詳細は
HPをご覧ください。



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

ご予約・お問合せはお電話で!

TEL.052-654-0791

営業時間【平日】9:50~18:30【土日祝】9:30~17:00
〒455-0015 愛知県名古屋市港区港栄一丁目8番23号



邦和みなとスポーツ&カルチャー 検索

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。●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。