

ハマダスポーツ  
新聞

2017年

8月号

毎月10日発行

# 未経験者でも安心！ 楽しい教室が盛りだくさん！

ハマダスポーツ新聞

イベント情報はホームページにて

# 夏季教室の紹介

教室	リラックスベビーマッサージ(火)
会場	木曾川体育館
日程	8月22日(火)~10月3日(火)
時間	10:00~11:00

教室	親子ヨガ(火)
会場	尾西スポーツセンター
日程	8月22日(火)~9月26日(火)
時間	13:00~14:00

教室	リラックスベビーマッサージ(木)
会場	一宮市総合体育館
日程	8月10日(木)~9月14日(木)
時間	9:30~10:30



教室	J-POPダンス
会場	木曾川体育館
日程	8月10日(木)~9月21日(木)
時間	18:30~19:30

教室	ピラティス(金)
会場	尾西スポーツセンター
日程	8月18日(金)~9月15日(金)
時間	9:45~10:45

教室	ズンバ(金)
会場	一宮市総合体育館
日程	8月18日(金)~9月8日(金)
時間	13:30~14:30



教室	バレトン
会場	木曾川体育館
日程	8月23日(水)~9月20日(水)
時間	13:45~14:45

教室	朝ヨガ
会場	尾西スポーツセンター
日程	8月23日(水)~9月27日(水)
時間	9:00~10:00

教室	エアロヨガ(火)
会場	一宮市総合体育館
日程	8月22日(火)~9月19日(火)
時間	13:30~14:30



一宮市の体育館施設では様々なカルチャー教室を開講しています。運動を始めようと考えている方は、ご自分に合った教室がきっと見つかるはずです。気持ちのいい汗を流して体も心もリフレッシュしてみませんか。興味がある教室がありましたら、お気軽に窓口までお問い合わせください。皆様のご参加、お待ちしております。

# 【一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター】

# 夏の短期教室を開催!



## 鉄棒! 跳び箱に挑戦!



## 一宮市総合体育館



## 尾西スポーツセンター

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンターでは、子供達の夏休みを利用して苦手克服を目指し、3日間集中して跳び箱、鉄棒の短期教室を開催しました。

# 【一宮市総合体育館】

# キッズコーナーのマットリニューアル!



一宮市総合体育館ではキッズコーナーのマットが新品になりました。リニューアルしたキッズコーナーで待ち時間など快適にご利用してはいかがでしょうか。



夏休み、お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょう。塩分と糖分と一緒に補給することが重要なポイントです。カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなりますので注意が必要です。

- 【材料】
- ①水 500ml
  - ②はちみつ 大きじ1
  - ③塩 小さじ1/4
  - ④レモン果汁 大きじ1

8月に入り、ますます日差しが強くなり、暑さ対策が必要になってきます。運動をされる際は、休憩とこまめな水分補給を心掛けましょう。熱中症対策として手軽なドリンクの作り方を紹介いたします。

# 熱中症に注意!