

ハマダスポーツ
新聞

2017年

6月号

抽選申込期間:6/3(土)~18(日)17時まで!
お勧めの教室をご紹介します!

教室	バレトン
会場	木曽川体育館
日程	7月12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	7月12日(水)~9月27日(水)
時間	9:00~10:00



教室	ショートテニス
会場	一宮市総合体育館
日程	7月6日(木)~9月14日(木)
時間	9:30~10:30



教室	リラックスベビーマッサージ
会場	木曽川体育館
日程	7月11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	7月4日(火)~9月26日(火)
時間	13:00~14:00



教室	ズンバ
会場	一宮市総合体育館
日程	6月30日(金)~9月8日(金)
時間	13:30~14:30



夏季教室申込開始

ハマダスポーツ新聞

イベント情報はホームページにて

インボディ測定会日程表

施設名	日程	時間
総合体育館	6/5(月)~6/11(日) ※6/7(水)は休館日	午前の部 10:00~12:00
尾西スポーツセンター	6/13(火)~6/18(日)	午後の部 14:00~16:00
木曽川体育館	6/20(火)~6/25(日)	



一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曽川体育館にてインボディ測定会を開催いたします。体の成分分析や各部位の筋肉量まで測定できます。測定結果をもとにトレーナーが細かく説明させて頂いております。参加費は1回100円。トレーニングルームをご利用されない方も測定できます。

インボディ測定会
いよいよ開催!

夏の短期教室開催！

鉄棒・跳び箱にチャレンジ！

会場	一宮市総合体育館
日程	7月26日(水)～7月28日(金)
時間	9:30～10:30
参加費	3,240円(税込)
対象	年少～年長
定員	20名



一宮市総合体育館、尾西スポーツセンターにて鉄棒と跳び箱の3日間集中短期教室を開催します。申込受付は7月4日(火)～7月18日(火)です。先着順となりますので、お早めに申込みください。

会場	尾西スポーツセンター
日程	7月26日(水)～7月28日(金)
時間	11:30～12:30
参加費	3,240円(税込)
対象	小学1年生～小学6年生
定員	20名



6月と云えばどうしても梅雨の話になってしまいます。そして梅雨とまるでセットになっているかのようアジサイの話が出てきます。総合体育館の周りを見渡しますと、猿尾堤沿いに毎年綺麗なアジサイが咲きます。高架下駐車場の方へ行くと、入り口付近に一風変わった(いわゆるアジサイらしくない)アジサイがあります。出回り始めて10年以上になります。園芸種の「カシワバアジサイ」です。葉の形がカシワの葉に似ていることから付いた名前です。花の付き方が手毬状ではなく、上に咲き上るタイプです。アジサイの花はほとんど目立たず花だと思ってるのはガクです。ですから花は散ってもガクは残る為ドライフラワーとしても楽しめます。



総体四季便り

総合体育館、尾西スポーツセンター、木曽川体育館では、ワンポイントレッスンを開講しています。バランスポールを使用し、体幹トレーニングを中心に様々な種目を取り入れ、筋力アップやバランス感覚向上を目的に開講しています。トレーニングルームご利用の方が無料でご参加いただけます。

6月のワンポイントレッスン

6月のワンポイントレッスン予定

施設名	日程	時間
総合体育館	金曜日 (6/9、16、30)	11:15～11:45
尾西スポーツセンター	水曜日 (6/7、14、21、28)	10:15～10:45
木曽川体育館	火曜日 (6/6、13、20、27)	11:15～11:45

今月の頑張るマン ～木曽川体育館～



写真上:ロイドさん 写真下:マイケルさん

今月の頑張るマンはロイドさん、マイケルさんをご紹介します。二人は会社の同僚で、木曽川体育館に来られるようになって一年半、週二回のペースでトレーニング室をご利用され、仲良く二人で補助をし合い、体を鍛えています。休日は趣味のバスケットをして体を動かしていると話してくれました。日本で三年間働いた後は母国、フィリピンに帰られます。二人とも日本語がとてもお上手です。周りの方が親切で優しい方ばかりなので、充実した毎日が送れている」とインタビューに答えてくれました。これからもお仕事に筋トレ、頑張ってください。スタッフ一同、応援しています。