

ハマダスポーツ  
新聞

2017年  
10月号  
毎月10日発行

# 秋のカルチャー教室 絶賛開講中!

ハマダスポーツ新聞

イベント情報はホームページにて

# 追加募集中

## オススメ教室をご紹介!



【開講時間】  
● 総合体育館(木)  
9:30~10:30  
● 尾西スポーツセン  
ター(水)  
10:30~11:30  
● 木曾川体育館(火)  
10:00~11:00

音楽に合わせて体を動かしたり、アロマオイルでマッサージをします。お母さん同士の情報も交換出来る楽しい教室です。

### マニキュア



【開講時間】  
● 尾西スポーツセン  
ター(水)  
9:00~10:00

様々なポーズをとりながら気持ちよく筋肉を伸ばし、深いリラクゼーション感味わえます。柔軟性と筋力のある健康的な体作りを目指します。

### 朝ヨガ



【開講時間】  
● 木曾川体育館(水)  
13:45~14:45

クラシックバレエの動きを取り入れながら体を整えます。レッスン中は素足で行うため、普段意識しない足裏の感覚を養うことができます。姿勢端正に繋がります。

### バレエ



【開講時間】  
● 木曾川体育館(木)  
18:30~19:30

J-POPの曲に合わせて楽しく踊ります。様々な振り付けを覚えて、リズムに乗って踊り、気持ち良く汗を流しましょう。ストレス解消にもどうぞ。

### J-POPダンス



【開講時間】  
● 総合体育館(木)  
9:30~10:30

テニスボールよりもやや大きいスポンジ製のボールと短いラケットを使用し、テニスコートよりも小さいバドミントンコートを利用して行うスポーツです。本格的なテニスに進むための近道にもなり、15歳(高校生)以上の方ならどなたでも気軽に参加できる教室となっております。ラケットの無料貸し出しもございますので、お気軽にご参加下さい。

## ショートテニス

# 育のワンポイントレッスン

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。バランスボールを使用し、体幹トレーニングを中心に様々なトレーニング方法をご紹介します。筋力アップやバランス感覚向上を目指して楽しくトレーニングしましょう。トレーニングルームご利用の方が無料でご参加頂けますので、お気軽にご参加下さい。

## 話題の教室を体験!

**【ちやれんじっ☆138】開催決定!**

**10月2日(月)より受付開始!**



わくわくキッズ体操



ズンバ

一宮市総合体育館にて教室の体験会を開催します。参加費は各教室540円で、定員は30名となっております。先着順となりますので、お早目にお申し込みください。皆様のご参加お待ちしております。

日程	教室名	対象	時間	定員
11/11 (土)	わくわくキッズ体操	年少~年長	9:30~10:30	30名
	ボクシングフィットネス	15歳以上の方	11:00~12:00	30名
11/12 (日)	こどもトライスポーツ	小学1~6年生	9:30~10:30	30名
	ZUMBA (ズンバ)	15歳以上の方	11:00~12:00	30名

10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	10/5(木)、10(火)、31(火)	11:15~11:45
尾西スポーツセンター	水曜日 (10/4、11、18、25)	10:15~10:45
木曽川体育館	火曜日 (10/3、17、24、31)	11:15~11:45

インボディ測定会日程表		
施設名	日程	時間
総合体育館	10/23(月)~10/29(日)	午前の部 10:00~12:00
尾西スポーツセンター	10/31(火)~11/5(日)	
木曽川体育館	11/7(火)~11/12(日)	午後の部 14:00~16:00



一宮市の体育館施設にてインボディ測定会を開催します。体の成分分析や各部位の筋肉量まで細かく測定できます。測定結果をもとにトレーナーがアドバイス致しますので、今後のトレーニングの参考にして下さい。参加費は1回100円です。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  
開催決定!**

施設名	料金	対象
木曽川体育館	¥100	高校生以上 (17時前まで受付)
	¥50	中学生以下 (17時前まで受付)
	¥210	高校生以上 (17時以降受付)
	¥100	中学生以下 (17時以降受付)



木曽川体育館では卓球の個人貸し出しを行っています。曜日、時間帯により使用できない場合もございますので、詳しくはホームページまたは窓口までお問い合わせ下さい。

**体育館情報!**