

# 冬の教室追加募集中



冬季エアロビックダンスA4日程			
施設名	曜日	日程	時間
木曾川体育館	火	2月20・27日	18:30~19:30
		3月6・13・20・27日	

一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター・木曾川体育館では第4期カルチャー教室が好評開講中です。今回は木曾川体育館にて昨年10月より新たに開講したエアロビックダンスをご紹介します。音楽に乗って楽しく体を動かし、代謝を高めることが出来る教室で、初心者の方やダイエットを始めようと考えている方にも気軽に参加いただける内容になっております。詳細は左の表をご覧ください。

## 音楽にノってノリノリ♪ エアロビックダンスのご紹介

# ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者  
ハマダスポーツ企画株式会社

2018年(平成30年)  
**2月号**

一宮市総合体育館  
尾西スポーツセンター  
木曾川体育館  
木曾川老人福祉センター



## ワンポイントレッスン開講案内

一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター・木曾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、体幹トレーニングやバランス感覚向上を目指し行っています。レッスンはトレーニングルームをご利用の方が無料で参加いただけます。興味がある方はお気軽にご参加ください。お待ちしております。

2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	2/2(金)・2/9(金)	11:15~11:45
	2/16(金)・2/27(火)	
尾西スポーツセンター	2/7(水)・2/14(水)	10:15~10:45
	2/21(水)・2/28(水)	
木曾川体育館	2/6(火)・2/16(金)	11:15~11:45
	2/20(火)・2/27(火)	

2月といえば1年で一番寒い季節ですね。つまり自然界の生き物は皆動かないで、じっとしている時期ということですが、でも本当にそうかというところは実はそんなことはありません。地上でもまだ死んだふりをしてる木々も地下で根っこは活動を始めています。そうそう、左の写真は羊の顔が2頭分。お分かりになりますか？これは『オニグルミ』の葉痕です。葉が取れた跡なのです。背の高い木で見つけづらいかもしれませんが、散策路で探してみてください。



## 総体四季便り

## 木曾川体育館 トレ室特集

## “頑張るウーマン”のご紹介



今月の頑張るウーマンは小塚千代子さんです。昨年の夏から木曾川体育館トレーニング室を週2回のペースでご利用いただいております。トレーニング室ではランニングマシンで軽やかに走る姿が印象的でした。「ストレス解消には走るのが一番」と笑顔でインタビューに答えてくれました。また運動を始めてから体調も良くなったので継続して運動を続けていきたいとお話していただきました。これからも楽しく運動いただけるようスタッフ一同サポートさせていただきます。

## ウエブサイトも随時更新 是非ご覧ください