

夏のカルチャー教室申込受付中



バレトン日程			
施設名	曜日	日程	時間
木曽川体育館	水	7月4・11・18・25日	13:45~14:45
		8月1・8・22・29日	
		9月5・12日	

一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター・木曽川体育館では第2期カルチャー教室の抽選申込みを6月17日(日)17時まで承っています。今回は、木曽川体育館にて開講中のバレトンをご紹介します。素足で行い普段靴の中で窮屈になっている足裏の感覚を目覚めさせます。クラシックバレエの動きを取り入れ、重心をしっかりと意識することで姿勢矯正にも繋がります。筋力のバランスも整えられます。運動を始めようと考えている方はこの機会に是非ご参加ください。気持ち良い汗を一緒に流しましょう。

バレトン教室のご紹介

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)
6月号

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



夏の短期教室！いよいよ申込開始！ 鉄棒・跳び箱にチャレンジ！

会場	木曽川体育館
日程	7月25日(水)~7月27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(先着順)



会場	尾西スポーツセンター
日程	7月25日(水)~7月27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(先着順)



木曽川体育館、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いたします。得意な子は更なるレベルアップを目指し、苦手な子は苦手克服を目指します。申込受付は6月16日(土)から開始となり先着順です。興味がある方は、お早めに申込み下さい。ご参加お待ちしております。

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た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を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予定		
施設名	日程	時間
総合体育館	6/15(金)・6/22(金)	11:15~11:45
	6/29(金)	
尾西スポーツセンター	6/13(水)・6/20(水)	10:45~11:15
	6/27(水)	
木曽川体育館	6/12(火)・6/19(火)	11:15~11:45
	6/26(火)	

尾西スポーツセンターでは第2期カルチャー教室から新たにミックスフィットネスを開講します。バランスボールやチューブなどのフィットネスアイテムを使用し身体機能の向上を目指します。また教室開講にあたり、プレ開催を行います。定期教室及びプレ開催の開始要項は下記の通りです。皆様のご参加をお待ちしております。

新教室のご紹介

尾西スポーツセンター ミックスフィットネス教室					
定期教室(10回¥5,400)			プレ開催(1回¥540)		
曜日	日程	時間	曜日	日程	時間
火	6月26日	13:30~14:30	火	6月12日	13:30~14:30
	7月3・10・24・31日				
	8月7・21・28日				
	9月4・11日				

ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください