

# 春の教室追加募集中



朝ヨガA1日程			
施設名	曜日	日程	時間
尾西スポーツセンター	火	5月15・22・29日	9:30~10:30
		6月5・12・19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1期カルチャー教室を多数開講しています。今回は尾西スポーツセンターにて開講中の朝ヨガをご紹介します。様々なポーズをとりながら気持ち良く筋肉を伸ばし、深いリラクゼーション感を味わえる内容です。教室ではヨガのポーズだけではなく、基本的な筋力トレーニングも取り入れ、柔軟性と筋力のある健康的な体作りを目指します。朝ヨガを生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか。

**未経験者も安心！  
朝ヨガのご紹介**

## 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いたします。バランスボールを使用し、体幹トレーニングや下半身強化のトレーニング、バランス感覚向上を目指した運動を取り入れて開講しております。5月に入り、運動がしやすい季節になりましたので、気持ちいい汗をかいて心も体もリフレッシュしてみませんか。レッスンはトレーニングルームをご利用の方が無料でご参加いただけます。興味がある方はこの機会に是非ご参加ください。

5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	5/15 (火)・5/22 (火)	11:15~11:45
尾西スポーツセンター	5/16 (水)・5/23 (水) 5/30 (水)	10:45~11:15
木曾川体育館	5/15 (火)・5/22 (火) 5/29 (火)	11:15~11:45

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InBody測定会を開催いたします。体重や体脂肪はもちろん、体の成分分析や各部位の筋肉量まで測定することが出来ます。測定結果を参考に今後のトレーニングや食事、健康増進に役立てて頂ければ幸いです。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。

**InBody測定会開催**

InBody測定会日程		
施設名	日程	時間
総合体育館	6/11 (月)~6/17 (日)	午前の部 10:00~12:00
尾西スポーツセンター	6/19 (火)~6/24 (日)	午後の部 14:00~16:00
木曾川体育館	6/26 (火)~7/1 (日)	14:00~16:00

# 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)

**5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



**ウェブサイトも随時更新  
是非ご覧ください**

## 木曾川体育館 トレ室特集

## “頑張るマン”のご紹介



今月の頑張るマンは、石黒真悟さんをご紹介します。週3回のペースでトレーニング室をご利用されています。石黒さんは細い体からガッチリした体に変えたのがきっかけとなり、鍛え始めました。トレーニングでは、胸筋、背筋を中心に鍛え、更なるパワーアップを目指しています。毎日ハードな仕事をこなしているため、体力作りはかせがないとインタビューに答えて下さいました。これからもトレーニングにお仕事、頑張ってください。スタッフ一同、応援しています。