

夏の教室追加募集中



ズンバ日程			
施設名	曜日	日程	時間
総合体育館	金	7月13・20・27日	13:30~ 14:30
		8月10・17・24・31日	
		9月7・14日	
尾西スポーツセンター	木	7月12・19・26日	10:00~ 11:00
		8月2・9・23・30日	
		9月6・13・20日	
木曾川体育館	木	7月12・19・26日	19:45~ 20:45
		8月2・9・23・30日	
		9月6・13日	

ズンバのご紹介

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2期カルチャー教室が好評開講中です。今回は大人気のズンバをご紹介します。ズンバとはコロンビアの言葉で「お祭り騒ぎ、どんちゃん騒ぎ」という意味です。ズンバはこの言葉のように楽しく踊るエクササイズです。音楽に合わせて楽しむことが目的ですので、ダンスが苦手な方でも楽しく参加できる教室になっています。普段使わない筋肉を使うため、体が引き締まり健康的に痩せることが出来ます。この夏から新しいことに挑戦しようと考えられている方はこの機会をお見逃しなく。皆様のご参加、お待ちしております。

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)
7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た運動を取り入れて、講じております。またご自宅でも簡単にできるストレッチも行っています。一緒に気持ちいい汗をかいてリフレッシュしてみませんか。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。

7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	7/13(金)・7/20(金)	11:15~ 11:45
	7/27(金)	
尾西スポーツセンター	7/11(水)・7/18(水)	10:45~ 11:15
	7/25(水)	
木曾川体育館	7/10(火)・7/24(火)	11:15~ 11:45
	7/31(火)	

総体四季便り

7月と云えば梅雨末期の豪雨で悩まされますが、最近の異常気象続きでこれが平年並みと言われる時代になりそうです。当体育館も新堤防ができる前までは河川敷でした。南に旧堤防の桜並木、東の猿尾堤下にもエノキやサクラの大きな木が緑いっばいに茂っています。そうそう、当館前にはエドヒガンの「愛桜」と「夢桜」が・・・樹齢80年なんてまだまだ若い。根尾の淡墨桜目指して頑張れ！



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、野田さん、石原さんのお二人をご紹介します。トレーニング室をご利用されて半年になり、週1回ペースで仲良くトレーニングをしています。お二人とも事務職をしていますので、ストレス解消と体力づくりを目的に継続して頑張っています。トレーニングは、ランニングマシン、リカンベントバイクで有酸素運動を中心に行っています。将来のことを考えてトレーニングを頑張っていきたいとインタビューに答えて頂きました。

(右：石原さん 左：野田さん)

ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください