

秋のカルチャー教室受付中

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)
9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



**ウエブサイトも随時更新
是非ご覧ください**

リラククスベビー マッサージ教室のご紹介

いよいよスポーツの秋が到来。体を動かすのには気持ちの良い季節になりました。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3期カルチャー教室の受付を9月17日(月)まで承っています。今回は数ある教室の内、リラククスベビーマッサージ教室をご紹介します。こちらの教室では、肌に優しいオイルとお母さんの魔法の手で赤ちゃんを優しくマッサージします。リラククス効果や便秘・夜泣き解消、脳の発達促進など様々な効果が期待できます。各館、申し込み受付中ですので、是非お申し込みください。



リラククスベビーマッサージ日程

施設名	曜日	日程	時間	料金
総合体育館	木	10月4・11・18・25日	9:30~10:30	5,400円(税込)
		11月1・8・15・22・29日		
尾西スポーツセンター	水	10月3・10・17・24・31日	10:30~11:30	
		11月7・14・21日		
		12月5・12日		
木曾川体育館	火	10月2・16・23・30日	10:00~11:00	
		11月6・13・27日		
		12月4・11・18日		

特集

(ミックスフィットネス教室) 担当講師へインタビュー



小栗コーチ

6月より尾西スポーツセンターで新しく始まったミックスフィットネス。反響を呼んでいる教室の講師へインタビューを行いました。
【小栗コーチ】
みなさん、こんにちは。この教室は、バランスボールなどのフィットネスアイテムを使って楽しく体を動かします。脂肪燃焼を目的とした有酸素運動、姿勢端正を目的とした体幹トレーニング、体の可動域を広げるための柔軟体操などを取り入れています。参加者の方は元氣な方ばかりで、いつも楽しく行っています。初心者の方でも気軽に参加できますので、どなたでも安心してご参加ください。

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た体幹トレーニングを中心に開講しています。レッスンはトレーニンググループを無料でご利用の方が無料でご参加いただけます。

9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	9/11(火)・9/21(金)	11:15~11:45
	9/28(金)	
尾西スポーツセンター	9/12(水)・9/19(水)	10:45~11:15
	9/26(水)	
木曾川体育館	9/11(火)・9/21(金)	11:15~11:45
	9/28(金)	

今年の夏は例年より暑く、連日猛暑が続きましたが、その反動で冬は極寒にならないかと心配です。そして来年も、再来年も...という事にならないとも限りません。そんな地球温暖化に少しでもブレーキをかけようと世界の国々が様々な取り組みを結集し、一致団結していけば明るい未来が訪れることでしょう。
朝の風に秋を感じる今日この頃。私達と共にこの暑さの中で夏越ししたヒガンバナ。今年も彼岸には咲いてくれるのでしょうか。



総体四季便り