

冬の教室追加募集中



第3期ショートテニス教室の日程

11月15日、22日、29日、12月6日

11月に入り朝晩の気温も下がり、肌寒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期カルチャー教室が開講中です。今回は一宮市総合体育館のショートテニス教室をご紹介します。軟式テニスより大きなスポンジ製のボールと短いラケットを使用し、バドミントンコートを使用して行います。初心者でも気軽に参加できる教室です。全身を使う運動になりますので運動不足解消・ストレス発散も期待できます。毎週木曜9時30分から10時30分の時間帯で開催していますので是非ご参加ください。

**初めての方も安心！
ショートテニスのご紹介**

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。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。

11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	11/16(金)・11/20(火)	11:15~11:45
	11/27(火)	
尾西スポーツセンター	11/14(水)・11/21(水)	10:45~11:15
	11/28(水)	
木曾川体育館	11/13(火)・11/20(火)	11:15~11:45
	11/27(火)	

11月、旧暦では「霜月」です。ね。霜と言えば最近霜が降りていることが以前に比べると少なくなってきたような気がしませんか。ましてや霜柱を踏んで歩く事が出来た日を最近では思い出せません。シモバシラと言えば植物にも「シモバシラ」があるんです。勿論、真正正銘の本名です。残念ながら体育館の周りでは見ることができません。機会があれば是非見てみてください。



総体四季便り

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)

11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



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川島涼太さんです。4年前から週3日のペースでトレーニングに通われています。始めたきっかけは、ダイエットが目的でしたが、今では自衛隊に入隊するのが目標でベンチプレスを中心に鍛えています。厳しいメニューにもついていけるように心も体も強くなりたくて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を続けてもらえらるようにサポートさせていただきます。春には自衛隊に入隊できるように、スタッフ一同応援しています。

**ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください**