

# 冬の教室申込受付中



ズンバA4日程				
施設名	曜日	日程	時間	料金
総合体育館	金	1月4・11・18・25日	13:30~14:30	¥5,400 (税込)
		2月1・8・15日		
		3月1・8・15日		
尾西スポーツセンター	木	1月10・17・24・31日	10:00~11:00	¥5,400 (税込)
		2月7・14・21・28日		
		3月7・14日		
木曾川体育館	木	1月10・17・24・31日	19:45~20:45	¥5,400 (税込)
		2月7・14・21・28日		
		3月7・14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4期カルチャー教室の抽選申込みを12月16日(日)17時まで承っています。今回は大人気のズンバをご紹介します。ズンバとは「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。来年から新しい事にチャレンジしようと考え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)  
**12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



## 年末年始休館日のお知らせ

いつも一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館をご利用頂き、ありがとうございます。今年も残り僅かになりました。寒い日が続きますが体調管理には十分気を付けてお過ごし下さい。来年も多くのの方に足を運んで頂ける施設にしていきたいと思っておりますので、何卒よろしくお願いたします。

年末年始休館日の日程表	
施設名	日程
総合体育館	2018年12月29日(土)~2019年1月3日(木)まで休館
尾西スポーツセンター	2018年12月28日(金)~2019年1月4日(金)まで休館
木曾川体育館	2018年12月28日(金)~2019年1月4日(金)まで休館

いつも一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館をご利用頂き、ありがとうございます。今年も残り僅かになりました。

クリスマス運動会開催決定  
12月22日(土)、尾西スポーツセンターにてクリスマス運動会を開催致します。今回のテーマは「忍者大運動会」です。「綱引き対決」や「リレー対決」など楽しい種目が盛りだくさんの企画になっています。お友達と一緒に素敵な思い出を作りませんか。皆さんにお会い出来ることを楽しみにしています。詳細は下記の表をご覧ください。

日時	2018年12月22日(土) 10:00~12:00
場所	尾西スポーツセンター(競技場)
参加費	1,080円(税込)
募集定員	50名(先着順)
対象	年中~小学6年生



## 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、本部さんをご紹介します。トレーニング室をご利用されて半年になり、週2日のペースでトレーニングに通われています。お仕事は看護師をされていて、肩こりがひどかったのですが、トレーニンングを始めてから肩こりが解消し運動することの心地良さがやみつきになったとインタビューに答えて下さいました。今は「お金の貯金より筋肉の貯金」と、とてもユーモアあふれる本部さん。これからも楽しく運動を続けていただけよう、スタッフ一同サポートしていきます。

ウェブサイトも随時更新  
是非ご覧ください