

# 春の教室申込受付中



ボクシングフィットネスA1			
施設名	日程	時間	料金
総合体育館	4月5・12・19・26日	11:15~12:15	¥5,400 (税込)
	5月10・17・24・31日		
	6月7・14日		
尾西スポーツセンター	4月12・19・26日	19:30~20:30	
	5月10・17・24・31日		
	6月7・14・21日		
木曾川体育館	4月12・19・26日	19:45~20:45	
	5月10・17・24・31日		
	6月7・14・21日		

3月に入り朝晩の気温も徐々に上がり、過ごしやす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1期カルチャー教室の抽選申込みを3月17日(日)17時まで承っています。今回は大人気のボクシングフィットネス教室をご紹介します。こちらの教室は、毎週金曜日に開講しております。教室内容は、音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れたエクササイズになります。ボクシングの動きはハードな酸素運動に加え、全身を使うことで腕や脚、体幹を同時に鍛えることができます。そのためシェイプアップ効果や体力増進効果、ストレス解消効果が期待できます。春から新しい事に挑戦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。

## ボクシングフィットネスのご紹介

# 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

2019年(平成31年)

## 3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



## 特集

## 【尾西スポーツセンター】 トレーニングルームのご案内



尾西スポーツセンター トレーニングルーム料金表

利用券の区分	利用料
1回券(当日のみ有効)	¥160 (税込)
年間会員券(購入日から1年間有効)	¥3,780 (税込)

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館のトレーニングルームは、市内・市外問わずなどでもご利用頂けます。今回は尾西スポーツセンターにスポットを当てて紹介します。こちらのトレーニングルームは高校生以上からご利用できます。筋力トレーニングマシンには下半身を鍛えるレッグカール、胸を鍛えるベンチプレス、背中を鍛えるラットプルダウンなど各種取り揃えております。有酸素運動マシンには定番のトレッドミルやエアロバイクの他に、強度が高く消費カロリーの多いクライムミルを導入しております。またトレーニング前後にストレッチを行うことで、怪我の予防や関節の可動域向上に繋がります。各機器の使用方法についてはトレーナーが説明させて頂きますので、お気軽にお声掛けください。

## スピニングバイク教室増枠のご案内



スピニングバイク					
施設名	日程	時間	曜日	料金	
総合体育館	A1	4月11・18・25日	11:00~11:45	木	¥5,400 (税込)
	B1	5月9・16・23・30日	19:00~19:45		
	C1	6月6・13・20日	20:00~20:45		

一宮市総合体育館で絶賛開講中のスピニングバイク教室が第1期カルチャー教室から増枠となり、20時00分~20時45分に開講します。早めの時間帯には参加できなかった方や春から新しい事に挑戦しようと考えている方にお勧めの教室です。内容は簡単なエアロバイクで汗を流し、ペダリングで下半身を鍛えるエクササイズになります。特にペダリングは、数ある有酸素運動の中でもカロリーの消費が多く、脂肪燃焼効果にも期待ができます。音楽と光が生み出す非日常的な空間で行うことにより気持ちも高ぶり、ストレス発散や気分転換にも繋がります。講師はバイクのスペシャリストが担当しますので、どなたでも安心して参加できます。詳細は左の表をご覧ください。

ウェブサイトも  
随時更新  
是非ご覧ください