

秋のカルチャー教室！参加者大募集！！



エアロヨガ教室日程				
施設名	対象	曜日	日程	時間
総合体育館	15歳以上	火曜日	10/8. 15. 29	13:30~14:30
			11/ 5. 12. 19. 26	
			12/3. 10. 17	
尾西スポーツセンター	15歳以上	木曜日	10/10. 17. 24. 31	13:00~14:00
			11/7. 14. 28	
			12/5. 12. 19	

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参加者を募集しております。申込期間は9月23日(月)17時までとなります。普段運動している方もこれから運動を始める方も是非ご参加ください。今回は市総合体育館、尾西スポーツセンターで開催している15歳以上を対象とした教室『エアロヨガ』をご紹介します。こちらの教室では、エアロピクスで汗を流し、やさしいヨガで身も心も癒していきます。運動初心者の方も大歓迎です。

エアロヨガの紹介

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(令和元年)
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



肩コリ対策のご紹介

今回は、『肩コリ』の対策についてご紹介いたします。肩コリは、同じ姿勢の保持・眼精疲労・運動不足・ストレスの4つが主な原因と言われています。対策①は軽度の運動です。普段の生活にストレッチや散歩等を取り入れましょう。血流がよくなることで肩こりが緩和され、同時にストレッチ解消の効果も得られます。対策②は眼の周辺のマッサージです。こめかみあたりをやさしくほぐすと効果があります。肩こりにお悩みの方は一度試してみてください。

ワンポイントレッスンのご案内

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おります。バランスボールを使用したトレーニングやサーキットトレーニング、エアロピクスなど、様々なエクササイズを行っております。トレーニングをご利用の方が無料でご参加いただけます。初めの方もお気軽にご参加ください。

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	6日(金) 10日(火)	11:15~11:45
	20日(金) 24日(火)	11:15
尾西スポーツセンター	4日(水) 11日(水)	10:45~11:15
	18日(水) 25日(水)	11:15
木曾川体育館	3日(火) 10日(火)	11:15~11:45
	20日(金) 27日(火)	11:45

特集

卓球の個人利用についてのご案内 ＜尾西スポーツセンター・木曾川体育館＞



今回は、尾西スポーツセンター・木曾川体育館で行っております卓球の個人利用についてご案内します。【尾西スポーツセンター】土日祝日の9時~17時を卓球個人貸出専用時間として卓球場を開放しております。貸出しは卓球台とネットのみになりますのでラケット・ボール・室内シューズは各自でお持ちください。【木曾川体育館】教室利用がない時間帯に卓球室を専用利用という形で貸出しております。利用時間帯につきましてはウェブサイトまたは窓口にてご確認ください。貸出しは卓球台・ネット・ラケット・ボールになります。室内シューズは各自でお持ちください。どちらの施設も電話等での予約は承っておりますのでご了承ください。また貸出しのルールや金額等が異なりますのでご注意ください。皆様のご利用お待ちしております。

尾西スポーツセンター 料金表	
対象	金額
高校生以上	160円
中学生以下	70円
卓球台	110円

木曾川体育館 料金表		
時間	年齢	金額
9:00~17:00	高校生以上	100円
	中学生以下	50円
17:00~21:00	高校生以上	210円
	中学生以下	100円

ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください