

【一宮市木曽川体育館】令和元年度3期（10月～12月）開催教室・講座

癒しのヨガA3						
「癒し効果」を感じながら日常では味わえない心からのリラクゼーションヨガをお楽しみ下さい。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG527	15歳以上	33名	5,500円	1・8・29	12・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	火	10:00～11:00	3・10・17・24		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
リラックスベビーマッサージA3						
肌に優しいオイルとママの魔法の手でベビーマッサージ！愛着関係を築きます。また楽しい曲にあわせてのふれあい遊びでは赤ちゃんの笑顔にママもにっこり♪						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG528	生後2ヶ月からハイハイまでの赤ちゃん と保護者	20組	5,500円	1・8・29	12・19・26	バスタオル2枚 補給水 (ミルクなど) 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	会議室	火	10:00～11:00	3・10・17・24		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
エアロビックダンスA3						
POPミュージックにノって、エンジョイフィットネス。運動初心者も楽しめます。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG529	15歳以上	30名	5,500円	1・8・29	12・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	火	18:30～19:30	3・10・17・24		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
エアロヨガA3						
かんたんなエアロビクスで汗を流し、ストレッチ感覚のやさしいヨガで癒されます。これから運動を始めようと考えている方にはオススメです！						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG530	15歳以上	33名	5,500円	1・8・29	12・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	火	19:45～20:45	3・10・17・24		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					

バレトンA3						
素足で行い、普段靴の中で窮屈になっている足裏の感覚を目覚めさせ、重心をしっかりと意識することで姿勢矯正にもなり、体の筋バランスも効果的に鍛えられます。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG531	15歳以上	30名	5,500円	2・16・30	6・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	会議室・アリーナ	水	13:45~14:45	4・11・18・25		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
上達ヨガA3						
体を動かしてバランスをとることで普段使わない筋肉をほぐし、背骨や関節を柔らかくします。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG532	15歳以上	33名	5,500円	9・16・30	6・13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	水	19:45~20:45	4・11・18		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
親子ふれあい体創A3						
五感を刺激しあい、心と体のふれあい、育みあいを楽しもう！親子仲間の集団活動促進。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG533	1歳~未就園児とその保護者	30組	5,500円	17・24・31	7・14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	会議室	木	10:00~11:00	5・12・19		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
J-POPダンスA3						
日本のヒット曲に合わせて楽しくダンシング！！ダンス初めての方におすすめです。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG534	15歳以上	30名	5,500円	10・17・24・31	7・14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	木	18:30~19:30	5・12		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					

ズンバA3						
リズムカルなラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしてフィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できますよ！						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG535	15歳以上	30名	5,500円	10・17・24・31	7・14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	木	19:45～20:45	5・12		
申込期間			令和元年9月7日（土）～9月23日（日）			
申込結果	お申し込みいただきましたお客様全員当選となりました。 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。					
わくわくキッズ体操A3						
マット運動、跳び箱、大縄跳びなどをおこない体力向上を図りコミュニケーション能力を高めていきます。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG536	年少～年長	35名	5,500円	11・18・25	1・8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	アリーナ	金	15:45～16:45	6・13		
申込期間			令和元年9月7日（土）～9月23日（日）			
申込結果	お申し込みいただきましたお客様全員当選となりました。 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。					
ヒップホップダンス教室A3						
小学校体育で導入！はじめての子も楽しく参加できます。積極性や自己表現力が身に付きます！						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG537	小学1年生～6年生	20名	5,500円	11・18	1・8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	金	17:00～18:00	6・13・20		
申込期間			随時申込			
申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。					
ボクシングフィットネスA3						
ボクシングのプログラムを使って各身体部位を効果的に引締めます。ストレス発散にどうぞ。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG538	15歳以上	30名	5,500円	11・18	1・8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	金	19:45～20:45	6・13・20		
申込期間			令和元年9月7日（土）～9月23日（日）			
申込結果	お申し込みいただきましたお客様全員当選となりました。 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。					

ピラティスA3						
ゆったりとした動きで体幹（コア）を鍛える運動。フィットネスグッズを使用し楽しみながら行います！						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG539	15歳以上	30名	5,500円	5・12・19・26	2・9・16・30	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	卓球室	土	19:30~20:30	7・14		
申込期間			令和元年9月7日（土）～9月23日（日）			
申込結果	<p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
高齢者ますます元気教室A3						
転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋がります。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG540	60歳以上	30名	3,300円	10・17・24・31	7・14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	12月		
全10回	アリーナ トレーニングルーム	木	13:30~14:30	5・12		
申込期間			令和元年9月7日（土）～9月23日（日）			
申込結果	<p style="text-align: center;">お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。</p> <p style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					