

# トレーニングルーム新機器導入!!

# 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

2020年(令和2年)

2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  
木曾川いきいきセンター



ウェブサイトも随時更新  
是非ご覧ください

**導入日2月11日(火)**

今回は、尾西スポーツセンター・木曾川体育館に新たに導入する機器の紹介をします。  
①ダイエットトレナーコアは、音波振動を使用し、全身のリラクゼーションやストレッチなどのボディケアが行える機器です。  
②ハイブリットサイクルは、心拍数や走行時間、消費カロリが表示されダイエット効果抜群のトレーニング機器です。  
③ダンベルセットは、12kg・14kgの固定式のダンベルを導入し、自由度の高いトレーニングでボディメイクをすることが出来ます。  
機器の導入施設は、左記の通りとなります。皆様のご利用お待ちしております。

① 木曾川 尾西



② 木曾川



③ 木曾川



# カルチャー教室紹介

## エアロビックダンス

木曾川体育館にて、開講中のエアロビックダンスをご紹介します。曲に合わせてダンス&エクササイズを楽しむことができます。運動効果として20分以上有酸素運動を行うため、脂肪燃焼効果やストレス解消、下半身の筋力アップにも繋がります。初心者でも始めやすい教室となっています。皆様のご参加お待ちしております。



【木曾川体育館】

火曜日 18:30~19:30

## 子どもトライスポーツ

尾西スポーツセンターにて、開講中の子どもトライスポーツをご紹介します。跳箱や鉄棒マツト運動を中心にを行います。また、ボールを使用した運動も導入しているため運動が得意な子も苦手な子も楽しむことができます。ぜひ参加してみてください。



【尾西スポーツセンター】

対象:小学1年~2年生

木曜日 16:30~17:30

対象:小学3年~6年生

木曜日 17:45~18:45

## 親子スポーツフェスティバル開催決定!!



一宮市総合体育館では、親子スポーツフェスティバルの開催が決定しました。親子一緒にスポーツを体験することで絆を深め、思い出を作ることが出来るイベント内容になっていきます。親子で活躍できる種目が盛りだくさんとなっています。皆様のご参加お待ちしております。

## 鉄棒と跳び箱にチャレンジ!! 春の短期教室



木曾川体育館、尾西スポーツセンターにて、鉄棒と跳び箱の3日間短期教室を開催します。器械体操が苦手な子は好きになるように得意な子はさらにレベルアップ出来るように苦手を克服と技術向上を目指します。

	幼児の部	児童の部
【開催場所】	木曾川体育館	尾西スポーツセンター
【日時】	令和2年3月25日(水)~27日(金)	
	9:30~10:30	11:30~12:30
【対象】	年少~年長	小学1~6年生
【定員】	20名(先着順)	
【参加費】	3,300円(税込)	

【日時】	令和2年3月20日(金)
	10:00~12:00
【対象】	年少~小学6年生と保護者
【定員】	60名(先着順)
【参加費】	550円(税込)