

カルチャー教室紹介

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

2020年(令和2年)
3月号

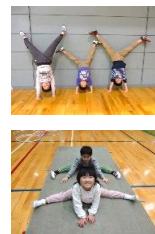
一宮市総合体育館
尾西スポーツセンター
木曾川体育館
木曾川いきいきセンター



**ウエブサイトも随時更新
是非ご覧ください**

NEW こどもトライスポーツ

総合体育館では、4月から新しく「こどもトライスポーツ」教室を開講します。跳び箱やマット運動、ボール運動を中心にを行います。また、子ども達の運動神経を向上させるためにコーディネーショントレーニングや柔軟バランスなどの運動も取り入れております。運動が得意な子も苦手な子も楽しめます。皆様のご参加お待ちしております。



施設名	曜日	時間	対象	料金
NEW 総合体育館	金曜日	18:45~19:45	小学1~6年生	5,500(税込)/全10回
尾西スポーツセンター	木曜日	18:30~17:30	小学1~2年生	
	木曜日	17:45~18:45	小学3~6年生	

ヒップホップダンス教室

へ一部通年教室に変更

尾西スポーツセンターでは、4月より「ヒップホップダンス教室」(18:15~19:15)の開講教室につきまして、全40回の通年教室に変更になります。初めての子どもも楽しく参加できる教室となっております。学校教育では、体育の授業で導入されていますのでこの機会にぜひご参加下さい。

施設名	曜日	時間	対象	料金
尾西スポーツセンター	水曜日	17:00~18:00	小学1年生~小学6年生	5,500(税込)/全10回
	水曜日	18:15~19:15	小学3年生~中学3年生	¥3,300(税込)/月(通年全40回)
木曾川体育館	金曜日	17:00~18:00	小学1年生~小学6年生	5,500(税込)/全10回

幼児体育教室

尾西スポーツセンターで開講中の「幼児体育教室」のご紹介をします。器械体操を中心に、子ども達の身体能力向上を目指します。また、身体の可動域を広げる柔軟体操やバランス感覚を養うトレーニングを行っております。1年生になる前にお友達に差をつけましょう。皆様のご参加をお待ちしております。



施設名	曜日	時間	対象	料金
尾西スポーツセンター	水曜日	15:45~16:45	年長	¥3,300(税込)/月(通年全48回)
		17:30~18:30		

ベビーヨガ&ベビーアート体験会

総合体育館では、「ベビーヨガ&ベビーアート体験会」を開催します。お母さんはヨガのポーズを取りながら、お子さんの身体を優しく動かして発達を促します。さらに、赤ちゃんの足型アトで思い出に残る作品づくりを楽しみましょう。皆様のご参加お待ちしております。



ベビーヨガ&ベビーアート体験会	会場	総合体育館
	日程	3/26(木)
	時間	9:45~10:45
	参加費	1,650円/1組(税込)
	対象	乳児~未就園児とその保護者
	定員	20組

総体四季便り

3月といえば桜が話題に挙がりますが、最近サクラの種類が増えている事にも気が付きました。桜と言えどソメイヨシノという時代ではなくなり、主に理由は明治以降戦前、特に戦後復興がらみで植えられた樹の寿命が尽きかかってきていること。全国のソメイヨシノはほぼクロイン。一斉に咲き、一斉に終わるのでしょか。



ワンポイントレッスン開講案内

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、ワンポイントレッスンを開講しております。実施毎に内容が変化し、バランスボールを使用した体幹トレーニングや全身の筋力アップを目的としたサーキットトレーニングを中心に開講しております。トレーニングルームをご利用の方が無料でご参加頂けます。

3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	3/10(火)・3/16(月)・3/24(火)	11:15~11:45
尾西スポーツセンター	3/11(水)・3/18(水)・3/25(水)	10:45~11:15
木曾川体育館	3/10(火)・3/17(火)・3/24(火)・3/31(火)	11:15~11:45