

# 夏のカルチャー教室★追加募集中★



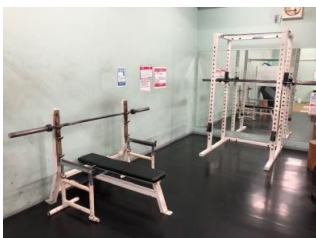
## 幼児体育教室

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。跳び箱や鉄棒、マット運動を中心に、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も行っています。運動が苦手な子も得意な子も楽しめる教室です。皆様のご参加をお待ちしております。

幼児体育教室日程表

施設名	曜日	時間	日程	料金
幼児体育教室A	毎週水曜日	15:45~16:45	8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/30	3,300円(税込) ※通年教室のため月謝制
幼児体育教室B		17:30~18:30		

# 【尾西スポーツセンタートレーニングルーム特集】



今回は、尾西スポーツセンターのトレーニングルームをご紹介します。こちらは、高校生からご利用頂けます。トレーニング機器には、定番の有酸素運動ができるトレッドミルやエアロバイクがあります。フリーウェイト器具については、ベンチプレスやスクワットスラックがあります。初めての方でもトレーナーが丁寧にアドバイスさせて頂きます。また、感染症対策として、非接触式体温計での検温の実施や貸出タオル、機器専用の除菌スプレーを設置し、飛沫感染防止用パーティションを機器間に配置しております。ご利用の方に少しでも安心してトレーニングして頂けるように努めております。

## ご利用案内

【利用対象】	高校生以上の方
【利用時間】	9:00~21:00(最終受付20:30まで)
【持ち物】	運動ができる服装、室内シューズ
【利用料金】	1回券 160円 年間券 3,780円

# 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)  
**8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



## 総体四季便り

皆さん、夏の青空の下に咲き誇る向日葵の歴史は知っていますか。向日葵の原産地は北アメリカ大陸で食用として取り扱われていました。その後、17世紀にフランス、ロシアへと伝わったとされています。ロシアでは食用として向日葵の種が普及したことから、国花として親しまれています。日本に伝わってきたのも、17世紀頃です。何気なく咲いている向日葵にも時代ごとの歴史があるのです。

## ワンポイントレッスン日程表

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いたします。実施毎に内容を変え、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います。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。

8月のワンポイントレッスン予定表

施設名	日程	時間
総合体育館	8/11(火)・8/18(火)・8/28(金)	11:15~11:45
尾西スポーツセンター	8/12(水)・8/19(水)・8/26(水)	10:45~11:15
木曾川体育館	8/18(火)・8/25(火)	11:15~11:45



ウェブサイトも随時更新中  
是非ご覧ください