

# カルチャー教室紹介



**リラククスベビーマッサージ**  
 親子の絆が一層深まるベビーマッサージをご紹介します。肌に優しいオイルとママの手で行うマッサージを通して、コミュニケーションをとります。肌と肌で触れ合いながら親子のスキンシップをとることで、赤ちゃんに安らぎをもたらすし、心や体の発達に良い影響を与えるといわれています。親子で、楽しく参加してみませんか。

施設名	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
曜日	木曜日	水曜日	火曜日
時間	9:30~10:30	11:00~12:00	10:00~11:00
対象	生後2ヶ月~ハイハイまでの赤ちゃんと保護者		
料金	¥5,500(税込)/全10回		



**ピラティス教室**  
 正しい骨格を意識しながら、体幹を鍛えるピラティスをご紹介します。身体に負担をかけることなく、インナーマッスルを鍛えることができ、姿勢の改善、身体のパフォーマンス向上、怪我の予防といった効果が期待できます。総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館で開講しております。健康な身体を維持するために、ぜひご参加下さい。

施設名	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
曜日	木曜日	水曜日・金曜日	土曜日
時間	11:00~12:00	水/19:30~20:30 金/9:45~10:45	19:30~20:30
対象	15歳以上		
料金	¥5,500(税込)/全10回		

# 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)  
**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**

## [New] ViPRエクササイズ

**ViPRエクササイズ**  
 筋トレに！ダイエットに！ストレス発散に！  
 チャレンジしてみませんか？

ViPRとは...  
 負荷をかけた状態でトレーニングを行い、  
 身体全体を同時に鍛えることができます！

尾西スポーツセンターにて、バイパーエクササイズ教室が開講します。バイパーという重さのある筒を使用し、負荷をかけた状態でトレーニングを行うことで、身体全体を効果的に鍛えます。気になる方は、お気軽にご参加下さい。

コース	【おためしコース】	【4回コース】
日程	9/10~10/1 毎週木曜日	10月~3月
時間	19:30~20:00	19:30~20:15
定員	10名(先着順)	
料金	¥550(税込) /1回	¥3,300(税込) /4回

## [New] 1day走り方教室

**今よりも速くなる!!走り方教室**

走るをメインに1日の集中レッスン!!  
 運動会シーズンに向け走力のスキルアップを目指します。

申込期間  
 9/1(火)~9/27(日)

コーチが走り方のフォームや  
 身体の使い方を指導します。

木曾川体育館にて、走り方教室の開講が決定しました。「走る」ことをメインにした一日限りの教室となっております。運動会に向け、今よりも速く走ってみませんか。ご参加お待ちしております。

日付	令和2年9月29日(火)
時間	17:15~18:15
定員	20名
対象	小学1年~6年生
料金	¥1100(税込)