

冬のカルチャー教室紹介



尾西スポーツセンターにて開講しております「親子ヨガ」を紹介いたします。この教室では、曲に合わせて体を動かしたり、道具を使って運動あそびを行ったりしています。親子で一緒に楽しみながら、運動できるのが一番の魅力です。産後のシェイプアップ・リフレッシュにいかがでしょうか。皆様のご参加お待ちしております。

親子ヨガ

抽選申込受付中

12月5日より、「冬のカルチャー教室」の申込みを開始しております。申込締切は12月20日まで、抽選結果発表は12月22日となっております。ホームページ、LINEにてご確認ください。皆様のご参加お待ちしております。

施設名	尾西スポーツセンター
日時	金曜日/13:00~14:00
対象	生後3ヶ月~1歳半までの赤ちゃんと保護者
料金	¥5,500(税込)〈全10回〉

ViPRエクササイズ 木曽川開講!!



尾西スポーツセンターにて9月から開講しております「ViPRエクササイズ」が、この度、木曽川体育館でも開講いたします。ViPRという重さのある筒を持ちながら、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られます。高強度な運動ですが、レッスンは達成感や満足感を味わうことができます。脂肪燃焼や、筋力・体幹力を向上させたい方にお勧めです。「おためしコース」もご用意しておりますので、興味のある方は、お気軽にご参加ください。

木曽川体育館		
	おためしコース	月3回コース
日程	12月2~16日	1~3月
時間	19:30~20:00	19:30~20:15
参加費	¥550(税込)	¥2,500(税込)
定員	各10名 ※先着順	

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)
12月号

一宮市総合体育館
尾西スポーツセンター
木曽川体育館
木曽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**

年末年始休館日のお知らせ

年末年始休館日のご案内です。今年、新型コロナウイルス感染症の拡大により、皆様には大変ご不便をおかけしました。ご利用時には感染防止対策へのご協力ありがとうございます。寒い日が続きませんが、体調管理には十分気を付けてお過ごしください。来年もよろしくお願いたします。

	休館日
総合体育館	12月29日 ~ 1月3日
尾西スポーツセンター	12月28日 ~ 1月4日
木曽川体育館	12月28日 ~ 1月4日

InBody測定会 開催しました!



総合体育館、尾西スポーツセンター、木曽川体育館にてInBody測定会を開催しました。今年度初の開催でしたが、多くのお客様にご参加頂きました。ありがとうございます。今回の結果を、今後のトレーニングの参考にしてはいかがでしょうか。