

この春から新しいこと始めませんか？



暖かくした部屋で発汗作用を促しながら行う『ホットヨガ』のご紹介です。昨年は新型コロナウイルスの影響で実施できませんでしたが、今年度から復活します！ダイエットや美肌効果も期待できる教室です。尾西スポーツセンターにて開講しております。皆様のご参加、お待ちしております。

ホットヨガ教室

現在、『春のカルチャークラス』の追加募集を行っております。定員に空きのある教室は、ウェブサイトにてご確認ください。ぜひ、お気軽にご参加ください。

カルチャークラス追加募集中！

施設	尾西スポーツセンター
時間	19:30 ~ 20:30
曜日	土曜日
対象	15歳以上
参加費	¥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

2021年(令和3年)

4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



スピニングバイク教室 申込方法変わります！



施設名	一宮市総合体育館 多目的室	
教室名	スピニング A	9:45~10:30 木曜日
	スピニング B	19:45~20:30 木曜日
	スピニング C	19:45~20:30 土曜日
申込方法	毎月第2木曜日~ (例:5月開催分⇒4/8~)	
対象	15歳以上	
参加費	実施回数×880円(税込)	
定員	10名 ※先着順	

※最新の空き状況については、お問合せ下さい

一宮市総合体育館にて開講しております。『スピニングバイク教室』についてご案内です。令和3年度4月から「時間」と「申込方法」が変更になりました。詳細は、左記の表をご確認ください。今年度から、先着順となりますので、参加ご希望の方はお早めにお申し込みください。ご参加お待ちしております。

4月 ワンポイントレッスン

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。体幹トレーニング等、様々なトレーニングをご用意しております。ご利用のグループが無料で参加頂けます。ぜひ、お気軽にご参加下さい。

ワンポイントレッスン 日程			
施設	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
日程	4/6(火)・15(木)・20(火)・27(火)	4/7・14・21・28 水曜日	4/6・13・20・27 火曜日
時間	11:15~11:45		

健康コラム ~メンタルを整えよう~

心のバランスを整えるには…

- ① 生活のリズムを整えよう！**
「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」をなるべく同じ時間にしましょう
- ② 栄養バランスのよい食事をとろう！**
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を食べましょう
- ③ 休養をとろう！**
自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう
- ④ 体温調節をしっかりしよう！**
「薄着の重ね着」を心がけ、気温に応じて脱ぎ着できるようにしましょう

春は変化も多く、体と心にストレスを与え、メンタルが乱れがちにそんなときは、ちよつと立ち止まって心のバランスを整えましょう。疲れたときは、無理せず一旦リフレッシュをしてみてくださいね。

是非ご覧ください ウェブサイトも随時更新