

# 今月のカルチャー教室紹介



施設	尾西スポーツセンター
曜日	毎週火曜日
時間	13:30~14:30
対象	15歳以上

今回は、ミックスマットフィットネスをご紹介します。この教室では、エアロビクスやバランスボールを使った体幹トレーニング、筋力トレーニングを行っています。1種目では足りないと思われる方、初めての方でも大歓迎です。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。

## ミックスマットフィットネス

12月4日(土)から、「冬のカルチャー教室」の抽選申込みを開始しております。申込締切は12月19日(日)17時、抽選結果発表は12月21日(火)となっております。ウエブサイト、LINEにて結果を発表いたします。この冬に新しく始めてみませんか?皆様のご参加お待ちしております。

## 抽選申込受付中

# 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)

## 12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



LINE LINE  
公式アカウント  
はじめました!



一宮市体育館施設

ウェブサイトも随時更新  
是非ご覧ください

# クリスマススポーツフェスティバル

in尾西スポーツセンター



場所	尾西スポーツセンター
日時	12月19日(日) 10:00~12:00
対象	年少~小学3年生
定員	80名
料金	¥1,100(税込)/1名
申込期間	11月27日(土)~12月19日(日)

12月19日(日)尾西スポーツセンターにて、キッズイベント「クリスマススポーツフェスティバル」を開催いたします。「キックボリング」「ストラックアウト」など、6種類の競技を準備しております。頑張った最後には、お菓子をプレゼント!自分に合ったスポーツが見つけられる良い機会になるかもしれません。みんなで一緒に楽しみませんか。皆様のお越しをお待ちしております。

## 年末年始休館日のお知らせ

今年のご案内です。今年年末年始は、短時間営業等、大変ご不便をおかけしました。ご利用時には、感謝の気持ちをお伝えさせていただきます。今年も、皆様のご利用に努めます。お心当たりがありましたら、お問い合わせください。

	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
木曾川体育館	改修工事のため、全館休館 期間:令和4年1月31日まで

## 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にてワンポイントレッスンを開講しております。トレーニングメニューが無料です。お気軽にご参加ください。

	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
日程	12/7・14・21 火曜日	12/1・8・15・22 水曜日
時間	11:15~11:45	