

今月のカルチャー教室紹介



今回は、木曾川体育館にて開講している『ソフトエアロ』をご紹介します。音楽に合わせて、筋力トレーニングや酸素運動を行います。初心者や高齢者も安心してご参加いただける教室です。運動を始めたい！と思っっている方におすすめの教室です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

ソフトエアロ

新年明けましておめでとうございませう！一宮市体育館施設では、第4期カルチャー教室を開講しております。定員に空きのある教室は、追加申込を承っております。皆様のご参加、お待ちしております。

追加申込受付中！

施設	木曾川体育館
曜日	金曜日
時間	13:30~14:30
対象	15歳以上
開始日	2月4日~

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

2022年(令和4年)

1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！
お友達募集中心！
ぜひご登録を!!
Q 一宮市体育館施設

一宮市体育館施設 イベント情報

今年度最後の「InBody測定会」を開催いたします。体重、骨格筋量、体脂肪量、体水分等、身体について詳しく知ることが出来ます。今後のトレーニングにもなり、参考にもなります。ぜひ、お気軽にご参加ください。

InBody測定会

施設	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
開催日	1/24(月)~ 1/30(日)	2/1(火)~ 2/6(日)	2/8(火)~ 2/13(日)
時間	10:00~12:00 / 14:00~16:00		
料金	¥100(税込)		

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンターでは、ワンポイントレッスンを開講しております。トレーニンググループをご利用の方が無料でご参加いただけます。30分間のエクササイズです。ぜひ、お気軽にご参加ください。

ワンポイントレッスン

施設	総合体育館	尾西スポーツセンター
日程	1/11.18.25 火曜日	1/12.19.26 水曜日
時間	11:15~11:45	

~1月健康コラム~

筋力トレーニングを行った後、ウォーキングを行います。先に筋力トレーニングを行うことによって、基礎代謝を上げ、ウォーキング時の脂肪燃焼効果促進につながります。



ウォーキングと筋力トレーニングは、相性が良いとされています。有酸素系の運動を取り入れることによって、大きく2つの効果が得られます。左の図に詳しく説明いたします！

ウォーキングと筋トレ

今回は、ダイエットに関する豆知識を紹介いたします。みなさん、一度はダイエットの経験があるのではないのでしょうか。ダイエットと聞くと、どのような運動を思い浮かべますか？

ダイエットの豆知識

ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください