

春の自主事業教室 申込受付中 !!

対象：小学3年～中学3年生
月会費：¥3,300(税込)
尾西スポーツセンター
水曜日 18:15～19:15

【通年教室】ヒップホップダンス教室

対象：幼児(年長)
月会費：¥3,300(税込)
尾西スポーツセンター
水曜日 ①15:45～16:45
②17:30～18:30

【通年教室】幼児体育教室

令和4年度自主事業教室の抽選申込が開始しました。子どもからご年配の方まで様々な教室を開講しております。抽選申込期間は3月21日(月祝)17時までとなっております。令和4年度は新しいことにチャレンジしませんか？



ヒップホップダンスの音楽に合わせて踊ります。表現力や柔軟性を伸ばすことができます。ダンスを通してコミュニケーション能力を高めます。

年少の子どもの対象にしました。運動や鉄棒、跳び箱を中心に行います。遊びの中で楽しみながら、柔軟性や体幹を鍛えられます。小学生になる前に身体能力を高めます。

対象：15歳以上
¥5,500(税込)/全10回
木曽川体育館
金曜日 18:40～19:40

NEW パワーヨガ

対象：15歳以上
¥5,500(税込)/全10回
尾西スポーツセンター
金曜日 13:15～14:15

NEW スローエアロ

令和4年度から新しい教室がスタートします。ベテランのインストラクターが優しく指導いたしますので、教室に初めて参加する方も安心してご参加ください。いつまでも健康な体を目指しましょう。



アクティブな動きを通して、柔軟性を高め、心と体のバランスを整えます。ヨガ未経験の方でも大丈夫。健康作りましょう。

ご年配の方や運動初心者の方でも参加しやすい「スローエアロ」教室が開講いたします。ゆったりとしたリズムで行うため、今まで経験されていなかったエクササイズができます。

新しいトレーニング機器導入しました!

トレーニングルーム紹介



木曽川体育館
ハーフラック



尾西スポーツセンター
ダンベルセット



Perfect Body
尾西スポーツセンター
木曽川体育館

木曽川体育館・尾西スポーツセンターのトレーニングルームに新しい機器を導入しました！「パーフェクトボディ」は乗るだけで体を鍛えることができます。尾西スポーツセンターは、木曽川体育館は、導入しました。

春の短期教室 3/30(水)31(木) 2日間連続開催

鉄棒&マット運動を特訓しよう!



①【対象】新年中～新年長
【時間】9:30～10:30



②【対象】新1年生～新4年生
【時間】10:45～11:45

尾西スポーツセンター

①新年中②新年1年生を対象にした鉄棒&マット運動の短期教室を開催します。苦手な人も得意な人も大丈夫です。定員になり次第、受付終了となります。

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)
3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



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!!

一宮市体育館施設

是非ご覧ください
ウェブサイトも随時更新