

自主事業教室&イベント紹介!!

追加申込
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

2022年(令和4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



LINE
公式アカウント
はじめました!

お友達募集!!
ぜひご登録を!!

Q 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

スピニングバイク

総合体育館にてスピニングバイクを絶賛開催中!暗闇でできることなくレッスンを参加できます。音楽に合わせてストレス発散しましょう!
是非ご参加ください!

木曜日
A19:15~20:00
B20:15~21:00

トランポリン

NEW
今年度から新しくトランポリン教室を開講します!下半身だけではなく、全身の筋肉を鍛えることができます。ヒップアップや足を引き締めて、理想の体を手に入れましょう!

まだまだ追加募集中!

令和4年度自主事業教室が開講いたしました!現在、追加募集中です!初心者の方やレッスン未経験の方も大歓迎!一緒にエクササイズを楽しみましょう!

「いきいきセンター」26日は「お風呂の日」

みなさん、いきいきセンターのお風呂をご利用されたことはありますか?当施設は60歳以上の方を対象とした施設です。浴室は1000円で利用できます。毎月26日は「お風呂の日」。4月26日(火)は「アロエの湯」。アロエのエキスで美肌を目指しましょう。

4月26日(火)は「アロエの湯」

金曜日 開講中

Let's enjoy!

※詳細は受付スタッフまでお声かけください

みなさん外国の方と英語でコミュニケーションをとることはできるでしょうか?本以外の英語を学ぶ機会はどこにでもあります。英語のスキルを身に付けて、旅行や趣味を楽しみたい方が増えませんか?

【総合体育館】英会話教室

新しいことチャレンジしよう! 毎月15日申込受付開始

VIPR

【木曾川体育館】VIPRエクササイズ

VIPRをしながら、音楽に合わせて脂肪燃焼と体幹トレーニングを行います!スポーツからパフォーマンス向上まで幅広い方に参加いただけます。未経験の方も大歓迎です!

プライベートレッスン申込受付中

マット運動や跳び箱・鉄棒を中心に苦手克服を目指します。お友達と参加することもできます!レベルアップを目指しましょう!

¥2,750(税込) 1枠/40分
年少~小学6年生対象

【尾西スポーツセンター】
第2土曜日
①15:00~15:40
②15:40~16:20
③16:20~17:00
【木曾川体育館】
第3土曜日
①9:00~9:40
②9:40~10:20
③10:20~11:00