

秋のカルチャー教室 抽選申込受付中



申込期間:9月19日(月祝)17時まで

※抽選後は随時申込

60歳以上の方対象
~丈夫な体を手に入れよう~



秋のカルチャー教室の申込受付中です。申込期間は9月19日(月祝)17時まで!21日(水)に抽選発表となります。今まで運動を続けていた方も、これから始める方も大歓迎!お友達も誘ってご参加ください!

今月のカルチャー教室紹介!

ますます元気教室
60歳以上を対象にした教室です。最近運動をしていない方も自分のペースで行うことができるので、ご安心ください。筋力維持と身体の可動域を広げる体操を行うことで、健康で丈夫な身体づくりを目指しましょう。



パワーヨガ教室
木曾川体育館では、「パワーヨガ教室」を開講中!ゆっくりと連続した動作で行うパワーヨガで、柔軟性と筋力アップを目指します。インストラクターが丁寧に指導します。ヨガ未経験の方も安心してご参加いただけます。

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)

9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



InBody測定会

~100円持って測定に行こう!~



「InBody測定会」開催決定しました。日頃のトレーニングの成果を確かめてみませんか?こちらの機械では体重・骨格筋量、体脂肪量や、体の成分分析を行うことができます。自分の今の数値を把握して、身体づくりの参考にしてください。

施設	開催日程
一宮市総合体育館	9/19(月祝)~9/25(日)
尾西スポーツセンター	9/27(火)~10/2(日)
木曾川体育館	10/4(火)~10/9(日)

毎月26日はお風呂の日!

木曾川いきいきセンターは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」。9月は25日(日)に開催します。今月は桃の葉エキスのお風呂です。甘い香りに癒されてみてはいかがでしょう?



9月25日(日)
『桃の葉エキス』の湯

コラム ワンポイント英会話

一宮市総合体育館では英会話教室を開講中です。こちらのコラムでは日常で使えるフレーズをご紹介します。今月は「How are you?」と聞かれたときの返し方についてご紹介します。「I'm fine,thank you」と習った方が多いかと思いますが、間違いではないですが、実際によく使うフレーズをご紹介します。是非使ってみてください♪

英会話教室



外国人&日本人講師の2人体制で
初心者の方も安心!
随時申込受付中

キッズ英会話は外国人講師の会話レッスンの後に、日本人講師による文法フォロー(10分)があります!
【月会費制】
■一般英会話 ...¥7,700(税込)
■キッズ英会話(年長~小学6年生)...¥7,150(税込)
※上記には別途テキスト代が必要です。

今月のフレーズ「How are you?」と聞かれたら...

- ▶調子がいいときは→「I'm good.」「I'm OK.」
 - ▶いつもどおりかな、まあまあね
→「As usual.」「Not bad.」
 - ▶調子がよくないときは
→「I'm a little under the weather」
- ※こちらの表現は親しい間柄で使われるやり取りになります。

LINE 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!!
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