【一宮市木曽川体育館】令和6年度1期 開催教室・講座

癒しのヨガA1

「癒し効果」を感じながら日常では味わえない心からのリラクゼーションヨガをお楽しみ下さい。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG805	15歳以上	30名	¥6,600	2・9・16・23	14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**	**7月**	
全10回	卓球室	火	10:00~11:00	4・11・18		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

親子ヨガA1

赤ちゃんもママも楽しめるヨガ。スキンシップを通じて絆を深めていきます。 ママのヨガは産後の心と体のバランスを整えます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG806	生後3か月から1歳半までの赤ちゃんと保護者	20組	¥6,600	2・9・16・23	14・21・28	バスタオル２枚 補給水 （ミルクなど） 運動のできる服装
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**	**7月**	
全9回	会議室	火	10:00~11:00	4・11・18		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

サルセーションA1

音楽のジャンルにとらわれないダンスプログラム！体幹の強化と脂肪燃焼に効果あり。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG807	15歳以上	30名	¥6,600	2・9・16・23	14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**	**7月**	
全10回	卓球室	火	19:30~20:30	4・11・18		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

イージーボクシングA1

初心者の方にも安心してできるように運動強度を下げたボクシングのプログラム。各身体部位を効果的に引き締めます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG808	15歳以上	20名	¥6,600	2・9・16・23	14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**	**7月**	
全10回	会議室	火	19:30~20:30	4・11・18		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

骨盤・姿勢改善エクササイズA1

セルフマッサージや骨盤の調整をお行い、体のバランスを整えます。有酸素運動と筋力トレーニングを行うことで、いつまでも綺麗な体を維持します。						
受講コード	**対象**	**定員**	**参加費**	**4月**	**5月**	**持ち物**
KG809	15歳以上	20名	¥6,600	10・17・24	8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**	**7月**	
全10回	会議室	水	13:30~14:30	5・12・19		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			
申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**					

ViPRエクササイズA1

筒状の道具を用いた中高強度の全身トレーニング！体幹力と基礎代謝の向上を目指しましょう！						
受講コード	**対象**	**定員**	**参加費**	**4月**	**5月**	**持ち物**
KG810	15歳以上	10名	¥6,600	12・19・26	8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**	**7月**	
全10回	会議室	水	19:15~20:00	5・12・19		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			
申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**					

アロマヒーリングヨガA1

アロマの香りでリラックスしながらヨガを行います。またセルフマッサージで疲れた筋肉をほぐします。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG811	15歳以上	30名	¥6,600	10・17・24	8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	水	19:45~20:45	5・12・19		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

親子ふれあい体創A1

五感を刺激しあい、心と体のふれあい、育みあいをしましょう！親子仲間の集団活動促進。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG812	1歳～未就園児とその保護者	30名	¥6,600	11・18・25	9・16・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	アリーナ	木	10:00~11:00	6・13・20		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

ますます元気ヨガA1

優しいヨガで、柔軟性と筋力アップを目指します。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG813	60歳以上	20名	¥4,400	11・18・25	9・16・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	教養娯楽室	木	11:15~12:15	6・13・20		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

ますます元気教室A1

転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋げます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG814	60歳以上	30名	¥4,400	11・18・25	9・16・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	アリーナ	木	13:30~14:30	6・13・20		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

リズム体操A1						
ダンスや小学生体育のマット運動を行います。柔軟性や体幹を鍛え、身体能力向上を目指します。						
受講コード	**対象**	**定員**	**参加費**	**4月**	**5月**	**持ち物**
KG815	小学1年生～6年生	15名	¥6,600	11・18・25	9・16・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	**会場**	**曜日**	**時間**	**6月**	**7月**	
全10回	卓球室	木	17:00~18:00	6・13・20		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			
申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**					

骨盤体操ゆる美ビクスA1

骨盤エクササイズでコアを整えます。腰痛予防にも効果的なレッスンです。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG816	15歳以上	30名	¥6,600	11・18・25	9・16・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	木	18:40~19:40	6・13・20		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

ズンバA1

リズミカルなラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしフィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できますよ！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG817	15歳以上	30名	¥6,600	11・18・25	9・16・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	木	19:50~20:50	6・13・20		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 定員となりましたので、受付を終了させて頂きます。

ソフトエアロA1

音楽に合わせて、筋力トレーニングや有酸素運動を行います。初心者や高齢者も安心して参加できます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG818	15歳以上	30名	¥6,600	12・19・26	10・17・24・31	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	金	14:00~15:00	7・14・21		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

わくわくキッズ体操A1

マット運動、跳び箱、大縄跳びなどをおこない体力向上を図りコミュニケーション能力を高めていきます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG819	年少～年長	30名	¥6,600	12・19・26	10・17・24・31	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	アリーナ	金	15:45~16:45	7・14・21		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。 追加募集を行っております。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。

ヒップホップダンスA1

はじめての子にも楽しく参加できます。積極性や自己表現力が身に付きます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG820	小学1年生～6年生	20名	¥6,600	12・19・26	10・17・24・31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	金	17:00~18:00	7・14・21		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

パワーヨガA1

連続的にポーズを行い、脂肪燃焼と美しい身体づくりを目指します。ゆっくりと動くのでヨガ未経験の方も大歓迎！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG821	15歳以上	30名	¥6,600	12・19・26	10・17・24・31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	金	18:40~19:40	7・14・21		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

ボクシングフィットネスA1

ボクシングのプログラムを使って各身体部位を効果的に引き締めます。ストレス発散にどうぞ。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG822	15歳以上	30名	¥6,600	12・19・26	10・17・24・31	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	金	19:50~20:50	7・14・21		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**

ピラティスA1

ゆったりとした動きで体幹（コア）を鍛える運動。フィットネスグッズを使用し楽しみながら行います！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
KG823	15歳以上	30名	¥6,600	13・20・27	11・18・25	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月	7月	
全10回	卓球室	土	19:30~20:30	1・8・15・22		
申込期間			令和6年3月2日（土）～3月17日(日)			

申込結果	**お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。** **追加募集を行っております。** **尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。**