【一宮市総合体育館】令和6年度1期 開催教室・講座

親子運動あそび～ほっぺ～A1

入園前にマット・跳び箱・鉄棒をあそび感覚で楽しく身につけ運動能力を向上させる。お友達や先生とのかかわり合いを通じ、親から離れ自立を目指す。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG519	来年度春入園予定のお子様と保護者	20組	¥5,940	15・22	13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月		
全9回	多目的室	月	9:45~10:45	3・10・17・24		
申込期間			随時申込			

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
MG520	15歳以上	30名	¥5,280	15・22	13・20・27	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		
全8回	多目的室	月	19:30~20:30	10・17・24		
申込期間			随時申込			

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。

エアロ＆ヨガA1

かんたんなエアロビクスで汗を流し、ストレッチ感覚のやさしいヨガで癒されます。これから運動を始めようと考えている方にはおススメです！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG521	15歳以上	30組	¥6,600	16・23・30	7・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		
全10回	アリーナ	火	13:30~14:30	4・11・18		
申込期間			随時申込			

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。

ママと一緒にリトミックA1

音楽に合わせて楽しく体を動かします。親子の愛着を築きます。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG522	1歳～２歳児と保護者	20名	¥6,600	11・18・25	9・16・23	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		
全10回	多目的室	木	9:30~10:30	6・13・20・27		
申込期間			随時申込			

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。健康増進に！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG523	15歳以上	30名	¥6,600	11・18・25	2・9・23	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	アリーナ	木	11:15~12:15	6・13・20・27		
申込期間			随時申込			

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。**

スピニングバイクA1

自転車ペダリングに上半身は簡単なエアロビクス。カロリー消費抜群！全身協調性もアップ！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG524	15歳以上	10名	¥8,800	11・18・25	2・9・16・23	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		
全10回	多目的室	木	19:15~19:55	6・13・20		
申込期間			随時申込			

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。**

スピニングバイクB1

自転車ペダリングに上半身は簡単なエアロビクス。カロリー消費抜群！全身協調性もアップ！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG525	15歳以上	10名	¥8,800	11・18・25	2・9・16・23	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		
全10回	多目的室	木	20:10~20:50	6・13・20		
申込期間			随時申込			

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にも。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG526	1歳～未就園児とその保護者	30組	¥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		
全10回	アリーナ	金	9:45~10:45	7・21・28		
申込期間			随時申込			

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。**

ベーシックヨガA1

少しずつポーズの種類と難度を変えていきます。最初はできないポーズでも段々とできるようになります。楽しさも倍増！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG527	15歳以上	30名	¥6,600	12・19	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		
全10回	アリーナ	金	10:00~11:00	7・14・21・28		
申込期間			随時申込			

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

体幹を鍛えていくダンスプログラムです。脂肪燃焼を促します。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG528	15歳以上	30名	¥6,600	12・19	10・17・24・31	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		
全10回	アリーナ	金	11:15~12:15	7・14・21・28		
申込期間			随時申込			

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るとともにコミ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
MG529	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 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	アリーナ	金	17:15~18:15	7・14・21		
申込期間			随時申込			

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。

こどもトライスポーツ(学校体育)A1

学校体育（跳び箱、マット運動、バスケット等）中心におこないます。苦手なスポーツを克服！！

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG530	小学1年生～6年生	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 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	6月		
全10回	アリーナ	金	18:30~19:30	7・14・21		
申込期間			定員になりましたので、受付を終了させて頂きます。			

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。

トランポリンEXA1

ミニトランポリンを使用したエクササイズ。簡単な動きでもトランポリンを使用することで燃焼効果アップ。

受講コード	対象	定員	参加費	4月	5月	持ち物
MG531	15歳以上	15名	¥6,600	12・19・26	10・17・24・31	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		
全10回	多目的室	金	19:45~20:45	7・14・21		
申込期間			定員になりましたので、受付を終了させて頂きます。			

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。