



★イベントのお知らせ★



木曽川

夏祭り

申込受付中!

ウォーキングフットサルや、
いろいろなゲームに挑戦しよう!

日 時★8月9日(土) 10:00~12:00
場 所★木曽川体育館 競技場
定 員★100名
対 象★年少~小学6年生
※年少~年長は保護者同伴
参加費★1,650円(税込)

尾西

2日間の集中特訓でお友達に差をつけよう! 夏季短期教室

申込受付中!

日 時★7月26日(土)~27日(日)の2日間
①9:40~10:40 ②11:00~12:00
場 所★尾西スポーツセンター 卓・剣道場
定 員★各20名
対 象★①年少~年長 ②小学1年~6年生
参加費★2,200円(税込)

中央

プログラミングでロボットを動かそう! プログラミング体験教室

日 時★8月22日(金)~24日(日)の3日間
①9:30~10:30 ②11:00~12:00
場 所★いちのみや中央プラザ体育館
第1・2会議室
定 員★各10名
対 象★①小学1年~3年生
②小学4年~6年生
参加費★3,300円(税込)

申込受付中!

お友達を誘っているいろいろな技に挑戦しよう! 跳び箱特訓教室

総体

マット運動も
するよ!

7月1日(火)より
申込開始!

日 時★9月6日(土)~
7日(日)の2日間
①9:40~10:40
②11:00~12:00
場 所★一宮総合体育館
多目的室
定 員★各20名
対 象★①年少~年長
②小学1年~6年生
参加費★2,200円(税込)

新感覚フィットネスマシン体験イベント

尾西

フィットネスとVR(仮想現実)を組み合わせた革新的な体幹トレーニングマシン

その① イカロス



ゲームを楽しみながら
トレーニングができます!

日 時/6月毎週日曜日
7月毎週日曜日
8月毎週日曜日
①10:00~12:00
②13:00~15:00
場 所/尾西スポーツセンター
1階ロビー
参加費/15分 300円(税込)
30分 500円(税込)
※施設の利用状況により
開催できない場合があります

尾西



トレーニングルーム利用者限定無料イベント!
イカロスをランキング形式で競い合い、
トップを目指しましょう!

日 時/7月2日(水)、16日(水)
8月2日(水)、20日(水)
9月3日(水)、17日(水)
19:00~20:00
場 所/尾西スポーツセンター
1階ロビー
参加費/無料
※トレーニングルーム利用者のみ
(年費券、1回券可)
内 容/ゲーム: COLOR RUNNER
ゲーム: CLEAN THE OCEAN
ゲーム: PREDATOR

タッチパネルで簡単操作。
映し出されるレッスンと鏡を同時に見ながらのセルフトレーニング。

その② ミラーフィット



総体

尾西

木曽川

中央

6月より
体験教室開催!

乞うご期待!!
詳細は各館に
お問合わせください。

参加者募集

●受講料(税込): ¥6,600(全10回) ¥5,940(全9回) ¥5,280(全8回) ¥4,620(全7回)
¥3,960(全6回) ¥3,300(全5回)

★「年少運動あそび〜えが〜」は ¥8,800(全10回) ★「スピニングバイク」は ¥7,920(全9回)
★「ますます元気教室」は ¥4,400(全10回) ★「楽らくリンパケア」は ¥3,520(全8回)



一宮市体育館施設 検索
詳しくはこちらから

抽選申込
6/22日17時
まで

- 一宮市在住・在勤の方が対象となります。
- ※抽選後、定員に達しない場合はその地域からでも参加いただけます。
- 参加費は開催日までに窓口にお支払いください。※納付後の払い戻しはできません。
- 各教室にて、申込人数が10名以下の場合は教室開催を中止する場合があります。
- 各教室開催の体育館窓口にてお申込みください。FAX・メール・電話ではお受けしません。

教室名	施設	曜日	時間	対象	内容	開始日
ママと一緒にリトミック	総体	木曜	9:30~10:30	1歳~2歳児と保護者	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。	8/21~ 全5回
ベビーマッサージ	尾西	水曜	11:30~12:30	生後2ヶ月~ハイハイまでの赤ちゃんの保護者	肌に優しいオイルでベビーマッサージ。愛着関係を築きます。	7/9~
ベビケーション	尾西	金曜	13:00~14:00	生後3ヶ月~1歳半までの赤ちゃんの保護者	タッチケアを通してベビーマッサージや、ファーストサインを行います。	7/11~ 7/29~ 全7回
親子ヨガ	木曾川	火曜	10:00~11:00	生後3ヶ月~1歳半までの赤ちゃんの保護者	ベビーマッサージ、親子遊びを通してふれあいながら産後のシェイプアップ&リフレッシュ。	7/2~
親子ふれあい体操	総体	金曜	9:45~10:45	1歳~3歳児と保護者	五感を刺激し心と体をふれあい、育みます。	7/4~ 全8回
親子ふれあい体操	尾西	火曜	10:30~11:30	1歳~3歳児と保護者	親子仲間の集団活動を促進します。	7/1~
親子ふれあい体操	木曾川	木曜	10:00~11:00	1歳~3歳児と保護者	親子仲間の集団活動を促進します。	7/3~
親子運動あそび〜えが〜	尾西	水曜	13:45~14:45	1歳半~2歳児と保護者	体を使った遊びを通して、運動能力を高めます。親子のコミュニケーションにも効果があります。	7/2~ 7/4~
親子運動あそび〜えが〜	尾西	金曜	9:30~10:30	来春入園予定のお子様と保護者	入園前にマット・跳び箱・鉄棒遊び感覚で楽しく身につけ、運動能力を向上させます。	7/4~
年少運動あそび〜えが〜	尾西	水曜	16:00~17:00	年少	走る、跳ぶ、転がる、ぶら下がるなどの動作を遊びの中で身につけます。	7/2~
年少運動あそび〜えが〜	総体	金曜	18:30~19:30	年少	走る、跳ぶ、転がる、ぶら下がるなどの動作を遊びの中で身につけます。	7/11~ 全8回
こどもトライスポーツ〜体験〜	木曾川	金曜	17:00~18:00	小学1年~6年生	学校体育(跳び箱、マット運動等)中心に行い、身体能力向上を目指します。	7/11~
こどもトライスポーツ〜体験〜	中央	木曜	17:15~18:15	小学1年~6年生	学校体育(跳び箱、マット運動等)中心に行い、身体能力向上を目指します。	7/3~
こどもトライスポーツプラス	木曾川	木曜	17:00~18:00	小学1年~6年生	学校体育(体操)を中心にリズミックやバク転等アクロバットにチャレンジ!	7/3~
こどもトライスポーツ〜体験〜	尾西	火曜	17:30~18:30	小学1年~6年生	球技(バスケ、フットサル)などのボール遊びを中心に、初級者や高齢者も安心して参加できます。	7/1~
幼児体育教室	尾西	水曜	15:45~16:45	年中~年長	器械体操を中心に、レベルアップを目指します。1年生になり前に友達に差をつけよう!	7/2~
トライ体育教室	尾西	水曜	17:30~18:30	小学1年~4年生	体幹トレーニングと器械体操を中心に、身体能力向上と技術向上を目指します。	7/2~
トライ体育教室	尾西	水曜	17:00~18:00	小学1年~6年生	はじめての子も楽しく参加できるダンス教室。積極性や自己表現力が身に付きます。	7/9~
ヒップホップダンス教室	中央	金曜	15:45~16:45	年少~年長	はじめての子も楽しく参加できるダンス教室。積極性や自己表現力が身に付きます。	7/4~
ヒップホップダンス教室	尾西	水曜	18:15~19:15	小学3年~高校3年生	ダンスをこれから継続したいお子さんにオススメです。積極性や自己表現力が身に付きます。	7/9~

	教室名	施設	曜日	時 間	内 容	開始日		教 師
15歳以上	ベーシックヨガ	総体	金曜	10:00～11:00	ヨガのポーズで健康な体作りを目指します。 少しずつ難易度を上げて行います。	7/4～		ストレ ポディメ
		尾西	土曜	10:00～11:00		7/12～		ソフト
	エアロ&ヨガ	総体	火曜	13:30～14:30	簡単なエアロビクスと、ストレッチ感覚の優しいヨガで 健康できれいな体作りを目指します。	7/8～		フラ
		尾西	木曜	13:15～14:15		7/10～		骨盤体操
	リセットヨガ	尾西	火曜	10:30～11:30	心地よくポーズをとって、心と体を開いて リラクセスを楽しみましょう。	7/1～	15歳以上	ボクシング
	はじめてのヨガ	尾西	火曜	19:30～20:30	ヨガ初心者の方にも安心して参加できる優しいヨガ教室。 柔軟できれいな体作りを目指します。	7/1～		スピニン
	朝ヨガ	尾西	火曜	9:15～10:15	朝から心とカラダを整えましょう! 柔軟性と筋力アップで健康な体作りを行います。	7/1～		トランポ
	美Bodyピラティス	尾西	土曜	19:50～20:50	体幹を強化し、美しい姿勢と引き締まった しなやかな身体を目指します。	7/12～		VIPRエ
	骨盤リセットヨガ	尾西	木曜	19:30～20:30	骨盤周りの筋肉/バランスを整えることで、 健康できれいな身体づくりを目指します。	7/3～		楽しんで
	癒しのヨガ	木曾川	火曜	10:00～11:00	「癒し効果」を感じながら、心身共にリラックスできるヨガ。	7/1～	60歳以上	ますます
	姿勢改善ピラティス	木曾川	火曜	19:30～20:30	ピラティスで体幹を鍛えます。股や骨盤の調整を行い、 体のバランスを整えます。	7/29～ 全8回		素早く
	骨盤・姿勢改善エクササイズ	木曾川	水曜	13:30～14:30	セルフマッサージや骨盤調整で身体のバランスを整えます。 いつまでも美しい体型を維持しましょう!	7/23～ 全7回		いきいき元
	アロマヒーリングヨガ	木曾川	水曜	19:45～20:45	アロマの香りでリラックスしながらヨガを行います。 セルフマッサージで疲れた身体をほぐします。	7/9～		
		中央	木曜	19:30～20:30		7/3～ 全9回		
	ピラティス	総体	木曜	11:15～12:15	体幹(コア)を鍛えるエクササイズ。 道具を使って強くきれいな体を作ります。	7/3～ 全9回		
		水曜	19:30～20:30	7/9～				
尾西		金曜	9:45～10:45	7/4～				
木曾川		土曜	19:30～20:30	7/5～				
中央		水曜	11:15～12:15	7/2～ 全8回				

「聴く」「話す」「読む」「書く」の4つの技術習得により、本物のコミュニケーション能力を身に付けます!

英会話教室

キッズコース
ネイティブ講師
+日本人講師
安心のWティーチング制

一般英会話コース
ネイティブ講師
+エスティーや
英検も身につく

●月会費
・一般英会話 ¥7,700(税込)
・キッズ英会話(幼児~中学生) ... ¥7,150(税込)
※上記に別途テキスト代が必要です

★通年スケジュール

12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
一般A 12:00~12:50	一般B 13:00~13:50	一般C 14:00~14:50	キッズI 15:30~16:20	キッズII 16:30~17:20	キッズIII 17:40~18:30	キッズIV 18:40~19:30	キッズV 19:50~20:40		

随時申込受付!見学もOK!

プレスクール〜ほほえみ〜

リズム遊び、音楽遊びや絵本の読み聞かせなど入園にむけてのサポートをします。
対象:来春入園予定のお子様と保護者
総体 月曜/9:45~10:45 ●8/18~
全6回

わくわくキッズ体操

マット運動、跳び箱、大縄跳びなどを行います。体力とコミュニケーション能力を高めます。
対象:年少~年長
総体 金曜/17:15~18:15 ●7/11~
全8回
尾西 火曜/16:00~17:00 ●7/1~
木曾川 金曜/15:45~16:45 ●7/4~
中央 木曜/16:00~17:00 ●7/3~

ズンバ

ラテン音楽に合わせて、楽しく体を動かすフィットネスです。脂肪燃焼効果が期待できます。
対象:15歳以上
総体 月曜/19:30~20:30 ●7/7~
尾西 木曜/10:00~11:00 ●7/10~
木曾川 木曜/19:50~20:50 ●7/3~
中央 火曜/19:30~20:30 ●7/1~
全9回

サルセーション

体幹を鍛えていくダンスプログラムです。脂肪燃焼にも効果があります。
対象:15歳以上
総体 金曜/11:15~12:15 ●7/4~
木曾川 火曜/19:30~20:30 ●7/1~
中央 水曜/19:30~20:30 ●7/2~
全9回

かんたんエアロ&ヨガ

アクティブなヨガで筋力強化と脂肪燃焼を行います。
対象:15歳以上
木曾川 金曜/18:40~19:40 ●7/11~

いちい信金アリーナ
(一宮市総合体育館)
TEL.0586-53-6300
一宮市光明寺字白山前20番地
休館日●第1・第3水曜日 ※祝日を除く
●12月29日~1月3日

尾西スポーツセンター
TEL.0586-61-5531
一宮市西五城字中川田36番地
休館日●月曜日 ●12月28日~1月4日
※祝日・振替休日当たる場合は翌日

木曾川体育館
TEL.0586-86-6600
一宮市木曾川町門間字沼間35番地
休館日●月曜日 ●12月28日~1月4日
※祝日・振替休日当たる場合は翌日

いちい信金中央アリーナ
(いちのみや中央プラザ)
TEL.0586-82-0138
一宮市野口1丁目6番22号
休館日●月曜日 ●12月29日~1月3日
※祝日・振替休日当たる場合は翌日

総体 = 総合体育館 尾西 = 尾西スポーツセンター 木曾川 = 木曾川体育館 中央 = いちのみや中央プラザ