



一宮市体育館施設

スポーツの秋



★トレーニングルームのご紹介

「送迎やイベント参加の時にさくっと♪」

老若男女問わず初心者～上級者まで様々なお客様がご利用されています！

★施設案内やイベント情報は こちらから

LINE



★イベント情報や施設紹介動画は
こちらから

Instagram



総合体育館

- 利用対象／高校生以上
- 利用時間／9:00～21:00（最終受付 20:30）
- 持ち物／運動できる服装、室内シューズ
- 利用料金／1回券 ￥ 500
回数券 ￥ 5,000（11枚綴り）
年間券 ￥ 12,000



尾西スポーツセンター



- 利用対象／高校生以上
- 利用時間／9:00～21:00（最終受付 20:30）
- 持ち物／運動できる服装、室内シューズ
- 利用料金／1回券 ￥ 160
年間券 ￥ 3,780

木曽川体育館

- 利用対象／中学生以上
- 利用時間／9:00～21:00（最終受付 20:30）
- 持ち物／運動できる服装、室内シューズ
- 利用料金(税込)／
9:00～17:00 17:00～21:00
高校生以上 ￥ 100 高校生以上 ￥ 210
中学生 ￥ 50 中学生 ￥ 100



各施設のトレーニングルームを動画で紹介しています！インスタで観てネ！

アジア大会占有利用に伴うトレーニングルーム休場のお知らせ

一宮市総合体育館は2026年に開催されるアジア大会のバドミントン会場となるためトレーニングルーム及びジョギングコースは下記の期間休場となります。
（正式な日程は決まり次第お知らせします）皆様には大変ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくお願いいたします。

【休場期間】●ジョギングコース……2026年6月中旬～12月下旬(予定) ●トレーニングルーム……2026年7月下旬～12月下旬(予定)

※休場期間に該当する年間券を購入の方へ

正式な休場期間が確定していないため、上記期間に年間券を購入する場合の有効期限はトレーニングルーム再開後に休場分を延長して発行いたします。
例：2025年8月1日に購入→有効期限は2026年7月31日＋休場日数

総体

秋のチャレンジ教室



逆上がり
に
チャレンジしよう！

内 容／鉄棒特訓教室
日 時／10月18日(土)・19日(日)
① 9:40～10:40
② 11:00～12:00

場 所／一宮市総合体育館 多目的室
参加費／¥2,200(税込)／2日間
対象者／①年少～年長
②小学1年～6年生
定 員／各20名



9/6(土)より
申込開始！

心踊るK-POPダンス
今すぐ始めよう！

内 容／K-POPダンス教室
日 時／10月18日(土)・19日(日)
①14:30～15:30 ②15:45～16:45
③17:00～18:00 ④19:30～20:30
場 所／一宮市総合体育館 多目的室
参加費／¥2,200(税込)／2日間
対象者／①年少～年長 ②小学1年～3年生
③小学4年～6年生 ④中学生以上
定 員／各20名

クリスマスフェスティバル

尾西

いろんなスポーツやゲームに挑戦しよう！
お友達を誘って思いっきり楽しもう！

10/1(水)より
申込開始！



日 時／12月14日(日)
①9:30～11:00 ②11:15～12:45
場 所／尾西スポーツセンター（競技場）
参加費／¥1,650(税込)
対象者／年少～小学6年生
定 員／各40名

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)

★[年少運動あそび～えがお～] ¥8,800(全10回) ★[スピニングバイク] ¥8,800(全10回)
★[ますます元気教室] ¥4,400(全10回) ★[いきいき元気ストレッチ] ¥4,400(全10回)
★[楽しくリンパケア] ¥3,080(全7回)

抽選申込
9/21(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他の地域からもご参加いただけます。
- 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。

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

	教室名	施設	曜日	時間	対象	内容	開始日
親子	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。	10/2～
	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 までの赤ちゃんとの保護者	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。	10/8～
	親子ヨガ	中央	水曜	9:40～10:40	生後3ヶ月～1歳半までの 赤ちゃんとの保護者	ベビーマッサージを通してふれあいが 産後のシェイプアップ&リフレッシュ。	10/1～
	親子ふれあい体操	総体	金曜	9:45～10:45			10/3～
	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	五感を刺激し、心と体をふれあい、 育みあいます。	10/7～ 全9回
	親子ふれあい体操	木曽川	木曜	10:00～11:00		親子仲間の集団活動を促進します。	10/9～
キッズ	親子運動あそび ～えくぼ～	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。	10/1～
	親子運動あそび ～えくぼ～	尾西	金曜	11:00～12:00			10/3～
	親子運動あそび ～えくぼ～	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・鉄棒を遊び感覚で 楽しく身につけて、運動能力を向上させます。	10/3～
	年少運動あそび ～えがお～	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。	10/1～
	年少運動あそび ～えがお～	総体	金曜	17:15～18:15			10/3～ 全9回
	わくわくキッズ体操	尾西	火曜	16:00～17:00	年少～年長	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。	10/7～ 全9回
	わくわくキッズ体操	木曽川	金曜	15:45～16:45			10/10～
	わくわくキッズ体操	中央	木曜	16:00～17:00			10/9～
	こどもトライスポーツ ～体操～	総体	金曜	18:30～19:30	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。	10/3～ 全9回
	こどもトライスポーツ ～体操～	木曽川	金曜	17:00～18:00			10/10～
	こどもトライスポーツ ～体操～	中央	木曜	17:15～18:15			10/9～
	こどもトライスポーツ ～球技～	木曽川	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!	10/9～
	こどもトライスポーツ ～球技～	尾西	火曜	17:30～18:30	小学1年～6年生	球技(バスケットボール、フットサルなどのボール遊び)を 中心に行います。苦手克服と技術向上を目指します。	10/7～ 全9回
	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年生になり前にお友達に差をつけよう!	10/1～

	教室名	施設	曜日	時間	内容	開始日
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。 少しづつ難易度を上げて行います。	10/3～
	ベーシックヨガ	尾西	土曜	10:00～11:00		10/11～
	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。	10/7～
	エアロ&ヨガ	尾西	木曜	13:15～14:15		10/9～
	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。	10/7～ 全9回
	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 リラクゼーションを楽しみましょう。	10/7～ 全9回
	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。	10/7～ 全9回
	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。	10/11～
	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。	10/2～
	癒しのヨガ	木曽川	火曜	10:00～11:00	「癒し効果」を感じながら、心身共にリラクゼーションできるヨガ。	10/7～ 全9回
	姿勢改善ピラティス	木曽川	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。	10/7～ 全8回
	骨盤・姿勢改善エクササイズ	木曽川	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!	10/1～
	アロマヒーリングヨガ	木曽川	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。	10/8～
	アロマヒーリングヨガ	中央	木曜	19:30～20:30		10/2～

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・振替休日に当たる場合は翌日

木曽川体育館

TEL.0586-86-6600
一宮市木曽川町門間字沼間35番地

休館日●月曜日 ●12月28日～1月4日
※祝日・振替休日に当たる場合は翌日

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・振替休日に当たる場合は翌日

総体

「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
ネイティブ講師で
ジェスチャーや
表情も身につく

- 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		随時申込受付中!見学もOK!	
12:00	13:00	14:00	15:00
一般A 12:00 ～12:50	一般B 13:00 ～13:50	一般C 14:00 ～14:50	一般D 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

ベビケーション
対象: 生後3ヶ月～1歳半までの
赤ちゃんとの保護者

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。

尾西
金曜 / 13:00～14:00
●10/10～

木曽川
火曜 / 10:00～11:00
●10/7～全8回

プレスクール
～ほほえみ～
対象: 来春入園予定のお子様と保護者

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。

**ヒップホップ
ダンス教室**
対象: 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。

尾西
水曜 / 18:15～19:15
●10/8～

ズンバ
対象: 15歳以上

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。

**いきいき元気
ストレッチ**
対象: 60歳以上

優しいヨガで、柔軟性と筋力アップを
目指します。

木曽川
木曜 / 11:15～12:15
●10/9～

総体 月曜 / 9:45～10:45 ●10/6～全8回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回

総体 月曜 / 19:30～20:30 ●10/6～全9回

尾西 木曜 / 10:00～11:00 ●10/9～

木曽川 木曜 / 19:50～20:50 ●10/9～

中央 火曜 / 19:30～20:30 ●10/7～全9回