

【一宮市木曽川体育館】2025年度2期 開催教室・講座

| 癒しのヨガA2                                                      |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|-----------|---------|----------------------------------------|
| 「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         | 7月        | 8月      | 持ち物                                    |
| KG900                                                        | 15歳以上                                                                                | 30名 | ¥6,600      | 1・8・15・29 | 5・19・26 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装                 |
| 回数                                                           | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 9月        | 10月     |                                        |
| 全10回                                                         | 卓球室                                                                                  | 火   | 10:00～11:00 | 2・9・30    |         |                                        |
| 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。<br>追加募集を行っております。<br><br>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。            |     |             |           |         |                                        |
| ペビケーションA2                                                    |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
| 触れ合いを通して親子のコミュニケーションを育みます。                                   |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
| 受講コード                                                        | 対象                                                                                   | 定員  | 参加費         | 7月        | 8月      | 持ち物                                    |
| KG901                                                        | 生後3か月から1歳1か月までの赤ちゃんとお母さま                                                             | 20名 | ¥4,620      | 29        | 19・26   | バスタオル 2枚<br>補給水<br>(ミルクなど)<br>運動のできる服装 |
| 回数                                                           | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 9月        | 10月     |                                        |
| 全7回                                                          | 会議室                                                                                  | 火   | 10:00～11:00 | 2・9・23・30 |         |                                        |
| 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。<br>追加募集を行っております。<br><br>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。            |     |             |           |         |                                        |
| 楽らくリンパケアA2                                                   |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
| ゆるゆる楽らくリンパセルフケアのレッスン。手軽に手づらでリンパケアしましょう！                      |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
| 受講コード                                                        | 対象                                                                                   | 定員  | 参加費         | 7月        | 8月      | 持ち物                                    |
| KG902                                                        | 60歳以上                                                                                | 20組 | ¥3,520      | 8・15・29   | 19・26   | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装                 |
| 回数                                                           | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 9月        |         |                                        |
| 全8回                                                          | 教養娯楽室                                                                                | 火   | 10:00～11:00 | 9・23・30   |         |                                        |
| 申込期間                                                         |                                                                                      |     | 申込終了        |           |         |                                        |
| 申込結果                                                         | お申込み人数が開催定員に満たないため、開催中止とさせていただきます。<br>お申し込みいただいたお客様には申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。 |     |             |           |         |                                        |
| サルセッションA2                                                    |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
| 音楽のジャンルにとら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         | 7月        | 8月      | 持ち物                                    |
| KG903                                                        | 15歳以上                                                                                | 30名 | ¥6,600      | 1・8・15・29 | 5・19・26 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ       |
| 回数                                                           | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 9月        | 10月     |                                        |
| 全10回                                                         | 卓球室                                                                                  | 火   | 19:30～20:30 | 2・9・30    |         |                                        |
| 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。<br>追加募集を行っております。<br><br>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。            |     |             |           |         |                                        |
| 姿勢改善ピラティスA2                                                  |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
| 呼吸を使いながら動きが悪くなっている関節・筋肉を動かして鍛えていきます。姿勢が気になる方、体の奥から変えていきましょう。 |                                                                                      |     |             |           |         |                                        |
| 受講コード                                                        | 対象                                                                                   | 定員  | 参加費         | 7月        | 8月      | 持ち物                                    |
| KG904                                                        | 15歳以上                                                                                | 20名 | ¥5,280      | 29        | 5・19・26 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>室内シューズ       |
| 回数                                                           | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 9月        | 10月     |                                        |
| 全8回                                                          | 会議室                                                                                  | 火   | 19:30～20:30 | 2・9・23・30 |         |                                        |
| 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。<br>追加募集を行っております。<br><br>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A2                                                     |                                            |     |             |            |         |                                  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|----------------------------------|
| セルフマッサージや骨盤の調整を行い、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         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG905                                                               | 15歳以上                                      | 20名 | ¥4,620      | 23・30      | 20・27   | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>室内シューズ |
| 回数                                                                  | 会場                                         | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全7回                                                                 | 会議室                                        | 水   | 13:30~14:30 | 3・10・17    |         |                                  |
| 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。<br>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A2                                                        |                                            |     |             |            |         |                                  |
| 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         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG906                                                               | 15歳以上                                      | 10名 | ¥5,280      | 23・30      | 6・20・27 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                                                  | 会場                                         | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全8回                                                                 | 会議室                                        | 水   | 19:30~20:15 | 3・10・17    |         |                                  |
| 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。<br>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A2                                                        |                                            |     |             |            |         |                                  |
| 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         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG907                                                               | 15歳以上                                      | 30名 | ¥6,600      | 9・16・23・30 | 6・20・27 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| 回数                                                                  | 会場                                         | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全10回                                                                | 卓球室                                        | 水   | 19:45~20:45 | 3・10・17    |         |                                  |
| 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。<br>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A2                                                          |                                            |     |             |            |         |                                  |
| 五感を刺激しあい、心と体のふれあい、育みあいを楽しみましょう！親子仲間の集団活動促進。                         |                                            |     |             |            |         |                                  |
| 受講コード                                                               | 対象                                         | 定員  | 参加費         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG908                                                               | 1歳〜3歳児とその保護者                               | 30名 | ¥6,600      | 3・10・24・31 | 7・21・28 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| 回数                                                                  | 会場                                         | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全10回                                                                | アリーナ                                       | 木   | 10:00~11:00 | 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。<br>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。                    |     |             |            |         |                                  |
| いきいき元気ストレッチA2                                                       |                                            |     |             |            |         |                                  |
| 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         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG909                                                               | 60歳以上                                      | 20名 | ¥4,400      | 3・10・24・31 | 7・21・28 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| 回数                                                                  | 会場                                         | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全10回                                                                | 教養娯楽室                                      | 木   | 11:15~12:15 | 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。<br>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A2                          |                                                          |     |             |            |         |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|----------------------------------|
| 転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋がります。 |                                                          |     |             |            |         |                                  |
| 受講コード                               | 対象                                                       | 定員  | 参加費         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG910                               | 60歳以上                                                    | 30名 | ¥4,400      | 3・10・24・31 | 7・21・28 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                  | 会場                                                       | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全10回                                | アリーナ                                                     | 木   | 13:30～14:30 | 4・11・18    |         |                                  |
| 申込期間                                |                                                          |     | 申込終了        |            |         |                                  |
| 申込結果                                | お申し込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br>定員となりましたので、受付を終了させていただきます。 |     |             |            |         |                                  |

| こどもトリスポートプラスA2                                              |                                                          |     |             |            |         |                                  |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|----------------------------------|
| 学校体育（体操）を中心にロングドートやバク転等アクロバットにチャレンジ！柔軟性や体幹を鍛えて身体能力向上を目指します。 |                                                          |     |             |            |         |                                  |
| 受講コード                                                       | 対象                                                       | 定員  | 参加費         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG911                                                       | 小学1年生～6年生                                                | 20名 | ¥6,600      | 3・10・17・24 | 7・21・28 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                                          | 会場                                                       | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全10回                                                        | 卓球室                                                      | 木   | 17:00～18:00 | 4・11・18    |         |                                  |
| 申込期間                                                        |                                                          |     | 申込終了        |            |         |                                  |
| 申込結果                                                        | お申し込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br>定員となりましたので、受付を終了させていただきます。 |     |             |            |         |                                  |

| 骨盤体操ゆる美ピクスA2                       |                                                                            |     |             |            |         |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|----------------------------------|
| 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         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG912                              | 15歳以上                                                                      | 30名 | ¥6,600      | 3・10・17・24 | 7・21・28 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                 | 会場                                                                         | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全10回                               | 卓球室                                                                        | 木   | 18:40～19:40 | 4・11・18    |         |                                  |
| 申込期間                               |                                                                            |     | 随時申込        |            |         |                                  |
| 申込結果                               | お申し込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br>追加募集を行っております。<br><br>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。 |     |             |            |         |                                  |

| ズンバA2                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |             |            |         |                                  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|----------------------------------|
| リズム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         | 7月         | 8月      | 持ち物                              |
| KG913                                             | 15歳以上                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30名 | ¥6,600      | 3・10・17・24 | 7・21・28 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                                | 会場                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 曜日  | 時間          | 9月         | 10月     |                                  |
| 全10回                                              | 卓球室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 木   | 19:50～20:50 | 4・11・18    |         |                                  |
| 申込期間                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | 申込終了        |            |         |                                  |
| 申込結果                                              | 参加申込み多数の為、抽選となりました。(当選者番号)<br>K00168 K00186 K00340 K00480 K00963 K01120 K01127 K01513 K01535 K01865<br>K01956 K02615 K02704 K02735 K02923 K02960 K02968 K02980 K02981 K03067<br>K03068 K03439 K03642 K03643 K03846 K03927 K03928 K03956 K03996 K04034<br>K04153 K04170 K04233 K04236 K04261 K04480 K04607 K04641 K04656 K04662<br>K04668 K04706 K04707 K04887 K04936 K04951 K04952 K05020 K05021 K05031<br>定員となりましたので、受付を終了させていただきます。 |     |             |            |         |                                  |

| ソフティアロA2                                        |                                                                            |     |             |          |           |                                  |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|----------|-----------|----------------------------------|
| 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         | 7月       | 8月        | 持ち物                              |
| KG914                                           | 15歳以上                                                                      | 30名 | ¥6,600      | 11・18・25 | 1・8・22・29 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                              | 会場                                                                         | 曜日  | 時間          | 9月       | 10月       |                                  |
| 全10回                                            | 卓球室                                                                        | 金   | 14:00～15:00 | 5・12・19  |           |                                  |
| 申込期間                                            |                                                                            |     | 随時申込        |          |           |                                  |
| 申込結果                                            | お申し込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br>追加募集を行っております。<br><br>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A2                                      |                                                                                   |     |             |          |           |                                  |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|----------|-----------|----------------------------------|
| 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         | 7月       | 8月        | 持ち物                              |
| KG915                                            | 年少～年長                                                                             | 30名 | ¥5,940      | 4・25     | 1・8・22・29 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                               | 会場                                                                                | 曜日  | 時間          | 9月       | 10月       |                                  |
| 全9回                                              | アリーナ                                                                              | 金   | 15:45～16:45 | 5・12・19  |           |                                  |
| 申込期間                                             |                                                                                   |     | 申込終了        |          |           |                                  |
| 申込結果                                             | <p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br/>定員となりましたので、受付を終了させていただきます。</p>                   |     |             |          |           |                                  |
| こどもトリスポーツ(学校体育)A2                                |                                                                                   |     |             |          |           |                                  |
| 学校体育（跳び箱、マット運動等）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         | 7月       | 8月        | 持ち物                              |
| KG916                                            | 小学1年生～6年生                                                                         | 20名 | ¥6,600      | 11・18・25 | 1・8・22・29 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| 回数                                               | 会場                                                                                | 曜日  | 時間          | 9月       | 10月       |                                  |
| 全10回                                             | 卓球室・アリーナ                                                                          | 金   | 17:00～18:00 | 5・12・19  |           |                                  |
| 申込期間                                             |                                                                                   |     | 随時申込        |          |           |                                  |
| 申込結果                                             | <p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br/>追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> |     |             |          |           |                                  |
| かんたんエアロ&ヨガA2                                     |                                                                                   |     |             |          |           |                                  |
| やさしいエアロピクスとヨガで筋力強化と脂肪燃焼を行います。                    |                                                                                   |     |             |          |           |                                  |
| 受講コード                                            | 対象                                                                                | 定員  | 参加費         | 7月       | 8月        | 持ち物                              |
| KG917                                            | 15歳以上                                                                             | 30名 | ¥6,600      | 11・18・25 | 1・8・22・29 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| 回数                                               | 会場                                                                                | 曜日  | 時間          | 9月       | 10月       |                                  |
| 全10回                                             | 卓球室                                                                               | 金   | 18:40～19:40 | 5・12・19  |           |                                  |
| 申込期間                                             |                                                                                   |     | 随時申込        |          |           |                                  |
| 申込結果                                             | <p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br/>追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> |     |             |          |           |                                  |
| ボクシングフィットネスA2                                    |                                                                                   |     |             |          |           |                                  |
| 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         | 7月       | 8月        | 持ち物                              |
| KG918                                            | 15歳以上                                                                             | 30名 | ¥6,600      | 11・18・25 | 1・8・22・29 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                               | 会場                                                                                | 曜日  | 時間          | 9月       | 10月       |                                  |
| 全10回                                             | 卓球室                                                                               | 金   | 19:50～20:50 | 5・12・19  |           |                                  |
| 申込期間                                             |                                                                                   |     | 随時申込        |          |           |                                  |
| 申込結果                                             | <p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br/>追加募集を行っております。</p> <p>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p> |     |             |          |           |                                  |
| ピラティスA2                                          |                                                                                   |     |             |          |           |                                  |
| 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         | 7月       | 8月        | 持ち物                              |
| KG919                                            | 15歳以上                                                                             | 30名 | ¥6,600      | 5・12・26  | 2・9・23・30 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>運動シューズ |
| 回数                                               | 会場                                                                                | 曜日  | 時間          | 9月       | 10月       |                                  |
| 全10回                                             | 卓球室                                                                               | 土   | 19:30～20:30 | 6・13・20  |           |                                  |
| 申込期間                                             |                                                                                   |     | 申込終了        |          |           |                                  |
| 申込結果                                             | <p>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。<br/>定員となりましたので、受付を終了させていただきます。</p>                   |     |             |          |           |                                  |