

一宮市体育館施設

イベント・カリチャー教室のお知らせ

総体

～楽しく学ぼう!備えよう!～

防災イベント2026

災害時に役立つ知識を身につけよう!
備えあれば憂いなし!ゲームや工作を通して
防災の意識を高めよう!
消防車やドクターカーの展示もあるよ!
お友達を誘って参加しよう♪



日 時／2月8日(日)
10:00～14:00
場 所／いちい信金アリーナA、
多目的室
参加費／¥2,200(税込)
対象者／幼児(年少)～
※詳細はSNSにて告知します!



中央

逆上がりと跳び箱にチャレンジ!

春季短期教室

日 時／3月27日(金)～29日(日)
①9:40～10:40 ②11:00～12:00
場 所／いちのみや中央プラザ体育館 第1・2会議室
参加費／¥3,300(税込)
対象者／①年少～年長
②小学1年～6年生
定 員／各20名



2026アジア競技大会・アジアパラ競技大会 占有利用に伴う いちい信金アリーナ(一宮市総合体育館)休場のお知らせ

いちい信金アリーナ(一宮市総合体育館)は2026年に開催される第20回アジア競技大会のバドミントン会場となるため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

- いちい信金アリーナ・ジョギングコース..... 2026年6月16日(火)～12月下旬(予定)
- いちい信金アリーナB・会議室..... 2026年7月14日(火)～12月下旬(予定)
- いちい信金アリーナA・トレーニングルーム.. 2026年7月28日(火)～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27日+休場日数

NEW!

尾西 K-POPダンス、ヒップホップダンス教室のご案内 中央

パックダンサー オープニングショーに出演経験あり♪ ダンスの楽しさを経験値や年齢関係なく 色んな方とシェアできたら嬉しいです！

10月より新しくK-POPダンス、ヒップホップダンスカルチャー教室が始まりました！ 心踊るダンス♪今すぐ始めよう！

★日程詳細は裏面へ★

HIPHOP!!

K-POP dance

댄스교실

総体 トレーニングルームイベントのご案内

1月 握力測定イベント

～パワー自慢集まれ！目指せ！握力王～

あなたの握力はいくつですか？ 握力測定でチェックします！ 握力ぴったりチャレンジを開催します♪ 特典プレゼントもご用意！ ※プレゼントは無くなり次第終了

日 時／1月4日～31日までの開場日 9:00～20:30

※トレーニングルーム利用時間

対象者／トレーニングルーム利用者

参加費／無料

※別途トレーニングルーム利用料が必要です (年間券、回数券、1回券可)

12月 (イカラス) ICAROS体験イベント

～ゲームをしながら体幹を鍛えよう！～

ICAROSではスキーやシューティングゲーム、カーチェイス等、様々なゲームが体験できます！遊びながら体幹アップ！

日 時／12月28日まで

詳細はHP・SNSにて

※トレーニングルーム利用時間

対象者／トレーニングルーム利用者

参加費／無料

※別途トレーニングルーム利用料が必要です (年間券、回数券、1回券可)

★施設案内やイベント情報はどちらから
 LINE
 Instagram



InBody測定会

2026年2月～3月開催

一宮市総合体育館

★6日間開催

●2月16日(月)～2月22日(日)
※2月18日(水)休館日を除く

尾西スポーツセンター

★6日間開催

●2月23日(月・祝)～3月1日(日)
※2月24日(火)休館日を除く

木曽川体育館

★6日間開催

●3月3日(火)～3月8日(日)



一宮市体育館施設 冬のスポーツ教室

参加者募集

●受講料(税込)：¥6,600(全10回) ¥5,940(全9回)

★「年少運動あそび～がお～」「スピニングバイク」..... ¥8,800(全10回)
 ★「ますます元気教室」「いきいき元気ストレッチ」「楽らぐりんパケア」..... ¥4,400(全10回)
 ★「ブレスクール～ほほえみ～」..... ¥4,620(全7回)
 ★「幼児体育教室」「トライ育教室」「ヒップホップダンス」(水曜通年)..... ¥4,400(月謝制)

抽選申込
12/21(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・電話ではお受けできません。

一宮市体育館施設 検索
詳しくはこちらから

	教室名	施設	曜日	時間	対象	内 容	開始日
親子	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。	1/7~
	ベビーション	尾西	金曜	13:00~14:00	生後3ヶ月~1歳半までの赤ちゃんと保護者	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。	1/9~
	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保護者	ベビーヨガ、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。	1/7~
	親子ふれあい体劇	総体	金曜	9:45~10:45	1歳～3歳児と保護者	五感を刺激し、心と体をぶれあい、育みあいます。親子仲間の集団活動を促進します。	1/9~ 全9回
親子ふれあい体劇	尾西	火曜	10:30~11:30	1/20~			
親子ふれあい体劇	木曽川	木曜	10:00~11:00	1/8~			
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。	1/7~	
親子運動あそび ～えくぼ～	金曜	11:00~12:00	1/9~				
プレスクール～ほほえみ～	総体	月曜	9:45~10:45	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。	1/19~ 全7回	
親子運動あそび ～ほほべ～	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、運動能力を向上させます。	1/9~	
親子運動あそび ～ほほべ～	木曽川	木曜	13:15~14:15			1/9~	
年少運動あそび～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。	1/7~	
キッズ	わくわくキッズ体操	総体	金曜	17:15~18:15	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。	1/9~ 全9回
	わくわくキッズ体操	尾西	火曜	16:00~17:00			1/20~
	わくわくキッズ体操	木曽川	金曜	15:45~16:45			1/9~
	わくわくキッズ体操	中央	木曜	16:00~17:00			1/8~
15歳以上	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。	1/9~ 全9回
	こどもトライスポーツ～体操～	木曽川	金曜	17:00~18:00			1/9~
	こどもトライスポーツ～体操～	中央	木曜	17:15~18:15			1/8~
こどもトライスポーツプラス	木曽川	木曜	17:00~18:00	小学1年～6年生	学校体育(体操)を中心に行なう。柔軟性と筋力アップを目標にします。	1/8~	
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(バスケットボールなどのボール遊び)を中心に行なう。吉手充監修による指導です。	1/20~	
幼稚体育教室	尾西	水曜	15:45~16:45	年中～年長	器械体操を中心に行なう。1年生になり前にあ友達に差をつけよう!	1/7~	
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行なう。身体能力向上と技術向上を目指します。	1/7~	
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を身に付けてください。	1/9~	
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	ダンスをこれから継続したいお子さんにはオススメです。積極性や自己表現力を身に付けてください。	1/7~	

	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。	1/9~ 全9回
	ベーシックヨガ	尾西	土曜	10:00~11:00		1/17~
15歳以上	エアロ&ヨガ	総体	火曜	13:30~14:30	簡単なエアロピックスと、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。	1/6~
	エアロ&ヨガ	尾西	木曜	13:15~14:15		1/8~
15歳以上	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ックスを楽しめましょう。	1/20~
15歳以上	はじめてのヨガ	尾西	火曜	19:30~20:30	ヨガ初心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。	1/20~
15歳以上	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。	1/20~
15歳以上	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。	1/10~
15歳以上	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。	1/8~
15歳以上	癒しのヨガ	木曽川	火曜	10:00~11:00	「癒し効果」を感じながら、身心共にリラックスできるヨガ。	1/6~
15歳以上	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。	1/6~
15歳以上	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!	1/7~
15歳以上	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。	1/7~
15歳以上	アロマヒーリングヨガ	中央	木曜	19:30~20:30	アロマ(コア)を鍛えるエクササイズ。道具を使って強くてきれいな体を作ります。	1/8~ 全9回
15歳以上	ピラティス	総体	木曜	11:15~12:15		1/8~
15歳以上	ピラティス	尾西	水曜	19:30~20:30		1/7~
15歳以上	ピラティス	尾西	金曜	9:45~10:45		1/9~
15歳以上	ピラティス	木曽川	土曜	19:30~20:30		1/10~
15歳以上	ピラティス	中央	水曜	11:15~12:15		1/7~
15歳以上	ストレッチ & ボディーメンテナンス	尾西	火曜	13:30~14:30	ストレッチで体のバランスを整え、自重トレーニングやフィットネスアイテムを使って健康な体を作ります。	1/20~
15歳以上	かんたんエアロ&ヨガ	木曽川	金曜	18:40~19:40	アクティブなヨガで筋力強化と脂肪燃焼を行います。	1/9~

	教室名	施設	曜日	時間	内 容	開始日
15歳以上	ソフトエアロ	木曽川	金曜	14:00~15:00	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。	1/9~
15歳以上	フラダンス	尾西	木曜	9:00~10:00	音楽に合わせてステップを踏み、幅広くフラダンスを楽しむことができます。	1/8~
15歳以上	サルセーション	総体	金曜	11:15~12:15	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。	1/9~ 全9回
15歳以上	サルセーション	木曽川	火曜	19:30~20:30		1/6~
15歳以上	サルセーション	中央	水曜	19:30~20:30		1/7~
15歳以上	骨盤体操ゆる美ピクス	木曽川	木曜	18:40~19:40	骨盤エクササイズでコアを整え、美ボディを手に入れましょう♪腰痛予防にも効果的なレッスンです。	1/8~
15歳以上	ボクシングフィットネス	尾西	木曜	19:30~20:30	ボクシングのプログラムを使って各身体部位を効率的に引き締めを行います。ストレッチ発散にも効果あり!	1/9~
15歳以上	ボクシングフィットネス	木曽川	木曜	19:50~20:50		1/9~
15歳以上	スピニングバイク	総体	木曜	19:15~19:55	自転車ペダリングに上半身は簡単なエアロピックス。カロリー消費抜群!全身協調性もアップ!	1/8~ 全9回
15歳以上	スピニングバイク	木曜	20:10~20:50	1/8~		
15歳以上	トランポリンEX	総体	木曜	19:45~20:45	音楽にノリながらミニトランポリンの上で踊って跳ねてエクササイズ!脂肪燃焼を目指します。	1/9~ 全9回
15歳以上	ViPRエクササイズ	尾西	木曜	19:15~20:00	簡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す。	1/8~
15歳以上	ViPRエクササイズ	木曽川	木曜	19:30~20:15		1/7~
15歳以上	楽して楽しい筋肉体操	尾西	木曜	13:30~14:30	高齢者や運動初心者に向けた、楽しくできる健康体操。	1/9~
60歳以上	ますます元気教室	尾西	木曜	9:00~10:00	転倒防止のための筋力トレーニングと、身体の可動域を広げる体操で健康な体を目指します。	1/7~
60歳以上	ますます元気教室	木曽川	木曜	10:20~11:20		1/7~
60歳以上	ますます元気教室	木曽川	木曜	13:30~14:30		1/8~
60歳以上	ますます元気教室	中央	水曜	11:15~12:15		1/7~
60歳以上	楽らぐりんパケア	木曽川	火曜	10:00~11:00	ゆるゆる楽らぐりんパケアのレッスン!手軽に手ぶらでパケアしましょう♪	1/6~
60歳以上	いきいき元気ストレッチ	木曽川	木曜	11:15~12:15	優しいヨガで、柔軟性と筋力アップを目指します。	1/8~