

一宮市体育館施設

イベント・カルチャー教室のお知らせ

中央

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♪



申込受付中!

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!



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



1/4(日)より
申込開始!

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をお願いいたします。

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

尾西

K-POPダンス、ヒップホップダンス教室のご案内

中央

NEW!

バックダンサーや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
色々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★

K-POP dance

ダンス教室

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!
握力び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!
※プレゼントはなくなり次第終了

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

(イカロス)
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



ICHINOMIYA.COM

ご希望に合わせたトレーニングメニューをご提供!

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)



一宮市体育館施設等指定管理者: ハマダスポーツ企画株式会社 <http://www.hamada-sports.com/ichinomiya>

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〜えがお〜」「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」「楽しくリンパケア」..... ¥4,400(全10回)
★「プレスクール〜ほほえみ〜」..... ¥4,620(全7回)
★「幼児体育教室」「トライ体育教室」「ヒップホップダンス」(水曜通年)..... ¥4,400(月謝制)

- 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。

抽選申込
12/21(日)
17時まで



一宮市体育館施設 検索
詳しくはこちら

総体

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

「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

●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	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		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	

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

★ママと一緒に
対象:
1歳〜2歳児と保護者
★親子
リトミック

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。

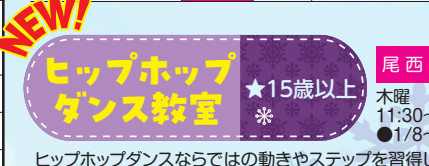
総体 木曜 / 9:30~10:30 ●1/8~



★キッズ
★中学生以上
★15歳以上
NEW!
★K-POP
ダンス教室

年少〜年長	尾西	木曜	15:45~16:45	1/8~
小学1年〜6年生	中央	金曜	19:10~20:00	1/9~
中学生以上	中央	金曜	20:10~21:00	1/9~
15歳以上	尾西	木曜	13:00~14:00	1/8~

音楽に合わせて
ステップや動きを習得し、
表現力を磨くことができます



★15歳以上
★ヒップホップ
ダンス教室

ヒップホップダンスならではの動きやステップを習得し、
キレのあるダンスを目指します。

★15歳以上
★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。

総体	月曜 / 19:30~20:30 ●1/19~
尾西	木曜 / 10:00~11:00 ●1/8~
木曽川	木曜 / 19:50~20:50 ●1/8~
中央	火曜 / 19:30~20:30 ●1/6~

教室名	施設	曜日	時間	対象	内容	開始日
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~
ベビケーション	尾西 木曽川	金曜 火曜	13:00~14:00 10:00~11:00	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~ 1/6~
親子ヨガ	中央	水曜	9:40~10:40	生後3ヶ月〜1歳半までの 赤ちゃん和保護者	ベビーヨガ、親子遊びを通してふれあひながら 産後のシェイプアップ&リフレッシュ。	1/7~
親子ふれあい体操	総体 尾西 木曽川	金曜 火曜 木曜	9:45~10:45 10:30~11:30 10:00~11:00	1歳〜3歳児と保護者	五感を刺激し、心と体をふれあひ、 育みあひます。 親子仲間の集団活動を促進します。	1/9~ 全9回 1/20~ 1/8~
親子運動あそび 〜えくぼ〜	尾西	水曜 金曜	13:45~14:45 11:00~12:00	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~ 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 〜ほっぺ〜	尾西	金曜	9:30~10:30 13:15~14:15	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~ 1/9~
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。	1/7~
わくわくキッズ体操	総体 尾西 木曽川 中央	金曜 火曜 金曜 木曜	17:15~18:15 16:00~17:00 15:45~16:45 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。	1/9~ 全9回 1/20~ 1/9~ 1/8~
こどもトライスポーツ 〜体操〜	総体 木曽川 中央	金曜 金曜 木曜	18:30~19:30 17:00~18:00 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。	1/9~ 全9回 1/9~ 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)を中心にロンダートや バク転等アクロバットにチャレンジ!	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、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。	1/20~
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、美しい姿勢と引き締まった 1年生になり前に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、 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	尾西 中央 尾西	水曜 金曜 水曜	17:00~18:00 15:45~16:45 18:15~19:15	小学1年〜6年生 年少〜年長 小学3年〜高校3年	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。 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。	1/7~ 1/7~ 1/9~ 1/7~

教室名	施設	曜日	時間	内容	開始日
ベーシックヨガ	総体 尾西	金曜 土曜	10:00~11:00 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 1/17~
エアロ&ヨガ	総体 尾西	火曜 木曜	13:30~14:30 13:15~14:15	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。	1/6~ 1/8~
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。	1/20~
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。	1/20~
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~
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~
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~
癒しのヨガ	木曽川	火曜	10:00~11:00	「癒し効果」を感じながら、心身共にリラックスできるヨガ。	1/6~
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~
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~
アロマヒーリングヨガ	木曽川 中央	水曜 木曜	19:45~20:45 19:30~20:30	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~ 1/8~ 全9回
ピラティス	総体 尾西 木曽川 中央	木曜 水曜 金曜 土曜 水曜	11:15~12:15 19:30~20:30 9:45~10:45 19:30~20:30 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。	1/8~ 1/7~ 1/9~ 1/10~ 1/7~
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~
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
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~
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~
サルセッション	総体 木曽川 中央	金曜 火曜 水曜	11:15~12:15 19:30~20:30 19:30~20:30	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 1/6~ 1/7~
15歳以上 骨盤体操ゆる美ビクス	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よう! 腰痛予防にも効果的なレッスンです。	1/8~
ボクシングフィットネス	尾西 木曽川	金曜 金曜	19:30~20:30 19:50~20:50	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を行います。 ストレス発散にも効果あり!	1/9~ 1/9~
スピニングバイク	総体	木曜	19:15~19:55 20:10~20:50	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!	1/8~
トランポリンEX	総体	金曜	19:45~20:45	音楽にのりながらミニトランポリンの上で跳ねて跳ねて エクササイズし、脂肪燃焼を目指します。	1/9~ 全9回
ViPRエクササイズ	尾西 木曽川	木曜 水曜	19:15~20:00 19:30~20:15	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す。	1/8~ 1/7~
楽しい楽しい筋肉体操	尾西	金曜	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 木曽川 中央	水曜 水曜 木曜 水曜	9:00~10:00 10:20~11:20 13:30~14:30 11:15~12:15	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~ 1/7~ 1/8~ 1/7~
楽しくリンパケア	木曽川	火曜	10:00~11:00	ゆるゆる楽しくリンパセルフケアのレッスン! 手軽に手ぶらでリンパケアしましょう!	1/6~
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~

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5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5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