## 【一宮市木曽川体育館】2025年度3期 開催教室・講座

			癒しのヨガA3			
	「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タ	としみ下さい。	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG920	15歳以上	30名	¥5,940	7 • 21 • 28	11.18	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル
全9回	卓球室	火	10:00~11:00	2.9.16.23		運動のできる服装
	申込期間			随時	<b></b>	
申込結果			込みいただきましたお客 追加募集を行 空き状況は随時窓口	っております。		
		/	ベビーケーションA	3		
		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	10月	11月	持ち物
KG921	生後3ヶ月からハイハイまでのホラいんと保護者	20名	¥5,280	7.21	11.18	バスタオル 2 枚
回数	会場	曜日	時間	12月		補給水
全8回	会議室	火	10:00~11:00	2.9.16.23		(ミルクなど) 運動のできる服装
	申込期間			随時	<b>申込</b>	
申込結果		尚、	空き状況は随時窓口	へお問い合わせくださ	EVI.	
		3	楽らくリンパケアA:	3		
	ゆるゆる		アのレッスン。手軽に手		<b>ル</b> お!	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG922	60歳以上	20組	¥3,080	21.28	11.18	補給水
同类	会場	曜日	時間	12月		タオル
回数		<b></b>	10.0011.00	2.9.16		(事動のできる肥料
<b>四数</b> 全7回	教養娯楽室	火	10:00~11:00	2.3.10		理動のできる版金
	教養娯楽室 <b>申込期間</b>	火	10:00~11:00	申込約	冬了	運動のできる版を
	申込期間	お申込み人数i み頂いただいたおる	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい	申込約のようなでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	せて頂きます。	1
全7回	申込期間	お申込み人数; み頂いただいたお?	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい サルセーションA3	申込約のようでは、おいます。	せて頂きます。 ごさいますようお願	1
全7回 申込結果	お申し込	お申込み人数; み頂いただいたお? ンルことらわれないダ	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい サルセーションA3 ンスプログラム!体幹	申込約のようには、日本のでは、日本の	せて頂きます。 ざいますようお願 が果あり。	いします。
全7回 申込結果 受講コード	申込期間 お申し込 音楽のジャ 対象	お申込み人数: み頂いただいたおな ンルにとらわれないダ 定員	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい サルセーションA3 シスプログラム!体幹・	申込約のよう 関係中止とさませんが、ご理解くないの強化と脂肪燃焼に、10月	せて頂きます。 ださいますようお願 効果あり。 <b>11月</b>	持ち物
全7回 <b>申込結果</b> <b>受講コード</b> KG923	申込期間 お申し込 音楽のジャ 対象 15歳以上	お申込み人数は み頂いただいたお名 ンルにとらわれないが 定員 30名	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい サルセーションA3 ンスプログラム!体幹 参加費 ¥5,940	申込約 <b>いため、開催中止とさませんが、ご理解くた</b> の強化と脂肪燃焼に <b>10月</b> 7・21・28	せて頂きます。 ざいますようお願 が果あり。	いします。
全7回 申込結果 受講コード KG923 回数	申込期間 お申し込 音楽のジャ 対象 15歳以上 会場	お申込み人数: み頂いただいたお? ンルにとらわれないダ 定員 30名 曜日	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい サルセーションA3 ンスプログラム!体幹・ 参加費 ¥5,940 時間	申込約 いため、開催中止とさませんが、ご理解くた の強化と脂肪燃焼に 10月 7・21・28 12月	せて頂きます。 ださいますようお願 効果あり。 <b>11月</b>	<b>持ち物</b> 補給水 タオル 運動のできる服を
全7回 <b>申込結果</b> <b>受講コード</b> KG923	申込期間 お申し込 音楽のジャ 対象 15歳以上 会場 卓球室	お申込み人数は み頂いただいたお名 ンルにとらわれないが 定員 30名	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい サルセーションA3 ンスプログラム!体幹 参加費 ¥5,940	申込約 いため、開催中止とさませんが、ご理解くた の強化と脂肪燃焼に 10月 7・21・28 12月 2・9・16・23	せて頂きます。 さいますようお願 効果あり。 <b>11月</b> 11・18	<b>持ち物</b> 補給水 タオル
全7回 申込結果 受講コード KG923 回数	申込期間 お申し込 音楽のジャ 対象 15歳以上 会場	お申込み人数: み頂いただいたお?  ンルにとらわれないダ  定員  30名  曜日  火	が開催定員に満たない 客様には申し訳ござい サルセーションA3 ンスプログラム!体幹・ 参加費 ¥5,940 時間	申込約 いため、開催中止とさませんが、ご理解くた の強化と脂肪燃焼に 10月 7・21・28 12月 2・9・16・23 随時時 球様全員当選となります。	が果あり。	<b>持ち物</b> ・

受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG924	15歳以上	20名	¥5,280	7.21	11.18	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装
全8回	会議室	火	19:30~20:30	2.9.16.23		室内シューズ
	申込期間			随時	<b>静</b>	
申込結果			込みいただきましたお客 追加募集を行 ・空き状況は随時窓口4	っております。		
			姿勢改善エクササー			
セルフマッサー	ジや骨盤の調整をお行り	ハ、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	10月	11月	持ち物
KG925	15歳以上	20名	¥6,600	1.8.22	5.12.19.26	補給水 タオル
回数	会場	曜日	時間	12月		運動のできる服装
全10回	会議室	水	13:30~14:30	3.10.17		室内シューズ
	申込期間			随時	押込	
申込結果			込みいただきましたお客 追加募集を行。 、空き状況は随時窓口/	っております。		
TENIX						
TENAN		١	/iPRエクササイズA	.3		
TREME	筒状の道具を用い		<b>/iPRエクササイズA</b> 身トレーニング!体幹カ		を目指しましょう!	
	筒状の道具を用い 対象				を目指しましょう! <b>11月</b>	持ち物
<b>受講コード</b> KG926		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		補給水
受講コード	対象	た中高強度の全 <b>定員</b>	身トレーニング!体幹力 <b>参加費</b>	と基礎代謝の向上 <b>10月</b>	11月	
<b>受講コード</b> KG926	<b>対象</b> 15歳以上 <b>会場</b> 会議室	た中高強度の全 <b>定員</b> 10名	身トレーニング!体幹力 <b>参加費</b> ¥6,600	と基礎代謝の向上 <b>10月</b> 8・15・22 <b>12月</b> 3・10・17	<b>11月</b> 5·12·19·26	補給水 タオル
受講コード KG926 回数	<b>対象</b> 15歳以上 <b>会場</b>	た中高強度の全 <b>定員</b> 10名 <b>曜日</b>	身トレーニング!体幹力 <b>参加費</b> ¥6,600 <b>時間</b>	と基礎代謝の向上 <b>10月</b> 8・15・22 <b>12月</b> 3・10・17	11月	補給水 タオル 運動のできる服装

	/ロマの香りでリ	フック人しなから3た	jを行います。またセルフ <sup>、</sup>	くツサージで疲れた筋		T
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG927	15歳以上	30名	¥6,600	8.15.22	5.12.19.26	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル
全10回	卓球室	水	19:45~20:45	3.10.17		運動のできる服
	申込期間			随時	申込	
申込結果			込みいただきましたお? 追加募集を行 、空き状況は随時窓口	っております。		
		,	親子ふれあい体創ん	<b>43</b>		
	五感を刺激し	あい、心と体のふれ	こあい、育みあいをしまし	よう!親子仲間の集	団活動促進。	T
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG928	1歳~3歳児とその保護者	30名	¥6,600	9.16.23.30	13.20.27	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服
全10回	アリーナ	木	10:00~11:00	4.11.18		理動の じさる版
	申込期間			随時	申込	
申込結果			、空き状況は随時窓口		さい。	
			++-==11	T A A		
		()	きいき元気ストレッチ	FA3		
	<u> </u>		さいさ元気ストレップで、柔軟性と筋力アップを			
受講コード	対象				11月	持ち物
<b>受講コード</b> KG929	<b>対象</b> 60歳以上	優しいヨガ	で、柔軟性と筋力アップを	き目指します。	<b>11月</b> 13·20·27	<b>持ち物</b> 補給水
受講コード KG929 回数		優しい3ガ <b>定員</b>	で、柔軟性と筋力アップを <b>参加費</b>	を目指します。 <b>10月</b>		補給水 タオル
KG929	60歳以上 <b>会場</b> 教養娯楽室	優しいヨガ <b>定員</b> 20名	で、柔軟性と筋カアップを <b>参加費</b> ¥4,400	を目指します。 <b>10月</b> 9・16・23・30 <b>12月</b> 4・11・18	13·20·27	補給水 タオル
KG929 回数	60歳以上 <b>会場</b>	優しいヨが <b>定員</b> 20名 <b>曜日</b> 木	で、柔軟性と筋力アップを <b>参加費</b> ¥4,400 <b>時間</b>	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 客様全員当選となり っております。	13・20・27 申込 <b>ました。</b>	補給水 タオル
KG929 <b>回数</b> 全10回	60歳以上 <b>会場</b> 教養娯楽室	優しいヨが <b>定員</b> 20名 <b>曜日</b> 木 お申	で、柔軟性と筋力アップを 参加費 ¥4,400 時間 11:15~12:15 込みいただきましたお客 追加募集を行	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 客様全員当選となり つております。	13・20・27 申込 <b>ました。</b>	補給水 タオル
KG929 <b>回数</b> 全10回	60歳以上 会場 教養娯楽室 申込期間	優しいヨが <b>定員</b> 20名 <b>曜日</b> 木 お <b>昨</b>	で、柔軟性と筋力アップを 参加費 ¥4,400 時間 11:15~12:15 込みいただきましたお客 追加募集を行	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 客様全員当選となり っております。	13・20・27 申込 ました。 さい。	補給水 タオル
KG929 <b>回数</b> 全10回	60歳以上 会場 教養娯楽室 申込期間	優しいヨが <b>定員</b> 20名 <b>曜日</b> 木 お <b>昨</b>	で、柔軟性と筋力アップを 参加費 ¥4,400 時間 11:15~12:15 込みいただきましたお客 追加募集を行 、空き状況は随時窓口	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 客様全員当選となり っております。	13・20・27 申込 ました。 さい。	補給水 タオル
KG929 回数 全10回 申込結果	60歳以上 会場 教養娯楽室 申込期間	優しいヨガ 定員 20名 曜日 木 木 お申 尚	で、柔軟性と筋力アップを 参加費 ¥4,400 時間 11:15~12:15 込みいただきましたお客 追加募集を行 、空き状況は随時窓口 ますます元気教室/ 軟性トレーニングをおこた	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時  な様全員当選となり いっております。 へお問い合わせくだ  A3 ない、健康促進に繋い	13・20・27 申込 <b>ま</b> した。 さい。	補給水 タオル 運動のできる服
KG929 回数 全10回 申込結果	60歳以上 会場 教養娯楽室 申込期間 転倒防 対象	優しいヨが 定員 20名 曜日 木 お申 尚 近、俊敏性、柔 定員	で、柔軟性と筋力アップを 参加費 ¥4,400 時間 11:15~12:15 D込みいただきましたお客 追加募集を行 、空き状況は随時窓口 ますます元気教室/ 軟性トレーニングをおごな	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 客様全員当選となり つております。 へお問い合わせくだ  10月	13・20・27 申込 <b>ました。</b> さい。 11月	補給水 タオル 運動のできる服 <b>持ち物</b> 補給水 タオル
KG929         回数         全10回    申込結果 受講コード KG930	60歳以上	優しいヨが 定員 20名 曜日 木 お申 お止、俊敏性、柔 定員 30名 曜日	で、柔軟性と筋力アップを 参加費 ¥4,400 時間 11:15~12:15 ルンテングをおる ・空き状況は随時窓口 ますます元気教室/ 軟性トレーニングをおこる 参加費 ¥4,400 時間	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時 <b>3様全員当選となり</b> つております。 へお問い合わせくだ  A3 ない、健康促進に繋い 10月 9・16・23・30 12月	13・20・27 申込 <b>ました。</b> さい。 11月	補給水 タオル 運動のできる服 <b>持ち物</b> 補給水 タオル 運動のできる服
KG929 回数 全10回 申込結果 受講コード KG930 回数	60歳以上 会場 教養娯楽室 申込期間 転倒防 対象 60歳以上	優しいヨが 定員 20名 曜日 木 木 お申 尚 ない、俊敏性、柔 定員 30名	で、柔軟性と筋力アップを 参加費 ¥4,400 時間 11:15~12:15 DAD いただきましたお客 追加募集を行 、空き状況は随時窓口 ますます元気教室/ 軟性トレーニングをおこた 参加費 ¥4,400	を目指します。 10月 9・16・23・30 12月 4・11・18 随時  客様全員当選となり つております。 へお問い合わせくだ  10月 9・16・23・30 12月 4・11・18	13・20・27 申込 <b>ました。</b> さい。 11月	補給水 タオル 運動のできる服 <b>持ち物</b> 補給水

		こども	トライスポーツプラ	7 <b>ZA</b> 3		
学校体育(	体操)を中心にロンク	ダ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	を目指します。
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG931	小学1年生~6年生	20名	¥6,600	9.16.30	6.13.20.27	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装
全10回	卓球室	木	17:00~18:00	4.11.18		運動シューズ
	申込期間			申込		
申込結果			込いただきましたお客 となりましたので、受			

		骨盤	は体操ゆる美ビクス	ζA3		
	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	10月	11月	持ち物
KG932	15歳以上	30名	¥6,600	9.16.30	6.13.20.27	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装
全10回	卓球室	木	18:40~19:40	4.11.18		運動シューズ
	申込期間			随時	申込	
申込結果			みいただきましたお客 追加募集を行 空き状況は随時窓口	っております。		
			ズンバA3			
IJ	ズミカルなラテン音楽	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	10月	11月	持ち物
KG933	15歳以上	30名	¥6,600	9.16.30	6.13.20.27	補給水 タオル
回数	会場	曜日	時間	12月		ダイル 運動のできる服装
全10回	卓球室	木	19:50~20:50	4.11.18		運動シューズ
	申込期間			申込	終了	
申込結果	K04034 K0415 K04662 K0468	53 K04170 K04		4480 K04607 k	(04641 K04656	K04658
			ソフトエアロA3			
	楽に合わせて、筋ナ	フトレーニングや有酸 <del>-</del>	素運動を行います。衤	の心者や高齢者も安	そ心して参加できます。	0
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG934	15歳以上	30名	¥6,600	10.17.24.31	7 • 14 • 21	補給水 タオル
回数	会場	曜日	時間	12月		運動のできる服装
全10回	卓球室	金	14:00~15:00	5.12.19		運動シューズ
	申込期間			随時	申込	
申込結果			みいただきましたお客 追加募集を行 空き状況は随時窓口	<b>っております</b> 。		
		b	くわくキッズ体操A	\3		
	マット運動、跳び箱	、大縄跳びなどをおる	こない体力向上を図り	コミュニケーション能力	りを高めていきます。	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG935	年少~年長	30名	¥6,600	10.17.31	7 • 14 • 21 • 28	補給水
	会場	曜日	時間	12月		タオル
回数			15:45~16:45	5.12.19		運動のできる服装
<b>回数</b> 全10回	アリーナ	金				運動シューズ
	アリーナ <b>申込期間</b>	金	15.45*10.45		   申込	運動シューズ

	学校体育(		ライスポーツ(学校 動等) 中心におこない		を克服!!	
 受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG936	小学1年生~6年生	30名	¥6,600	10.17.31	7.14.21.28	
回数	会場	曜日	時間	12月		補給水 タオル
<b>全10</b> 回	アリーナ	金 金	17:00~18:00	5.12.19		運動のできる服
<u> </u>		<u> </u>	17100 10100			
		do etc	<b>込みいただきましたお</b> 裂			
申込結果			追加募集を行 追加募集を行 、空き状況は随時窓口	うております。		
		カ	へんたんエアロ&ヨガ	ìA3		
		やさしいエアロビク	スとヨガで筋力強化と脂	紡燃焼を行います。		
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG937	15歳以上	30名	¥6,600	10.17.24.31	7 • 14 • 21 • 28	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル
全10回	卓球室	金	18:40~19:40	5•12		運動のできる服
	申込期間			随時	申込	
申込結果		出	追加募集を行		さい。	
		术	シングフィットネス	KA3		
	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	く発散にどうぞ。	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG938	15歳以上	30名	¥6,600	10 • 17 • 24 • 31	7 • 14 • 21 • 28	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服
全10回	卓球室	金	19:50~20:50	5•12		運動シュース
	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。 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。					
			ピラティスA3			
	ゆったりとした動きて	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	かながら行います!	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
KG939	15歳以上	30名	¥6,600	4.18.25	8 • 15 • 22 • 29	補給水
	会場	曜日	時間	12月	-	タオル
回数	卓球室	±	19:30~20:30	6.13.20		運動のできる服 運動シューズ
	ナッチ		13.30 20.30			
<b>回数</b> 全10回	申込期間					