【一宮市総合体育館】2025年度3期 開催教室・講座

		プレ	スクール~ほほえる	५∼ 3			
リズム遊び、音楽	を遊びや絵本の読み間	引かせ製作活動なる	でを行います。先生やお	友達とのかかわりを通	し入園にむけてのサ	ナポートをします!	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
MG588	来年度春入園予定の お子様と保護者	20組	¥5,280	6.20.27	17	補給水	
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル	
全8回	多目的室	月	9:45~10:45	1.8.15.22		運動のできる服装	
	申込期間			随時	申込		
		お申込	込みいただきましたお 客	客様全員当選となり ま	した。		
			追加募集を行	っております。			
申込結果		出.	空き状況は随時窓口	∧お問い合わせくださ	\$ 1._		
		I-0V	王67/////////	· (0) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	- • • •		
			ズンバA3				
	J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!i	高い体脂肪燃焼効果	見が期待できますよ	!	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物	
MG589	15歳以上	30名	¥5,940	6.20.27	10.17	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9回	多目的室	月	19:30~20:30	1.8.15.22		室内シューズ	
	申込期間			随時	申込	•	
		*中	込みいただきましたお 響	を様全昌当選とかりま	=1. <i>t</i> = .		
		07.	追加募集を行		.O/C8		
由认結里		0) + x			0720		
申込結果				っております。			
申込結果			追加募集を行	っております。			
申込結果			追加募集を行空き状況は随時窓口	っております。			
		尚、	追加募集を行空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3	っております。 へお問い合わせくださ	5 (1)。	++>77/7+1	
かんたんなエア	1	尚、 トレッチ感覚のやさ	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。	つております。 へお問い合わせくださ これから運動を始めよ	さい。 うと考えている方に	ı	
かんたんなエア! 受講コード	対象	尚、 トレッチ感覚のやさ 定員	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。。 参加費	っております。 へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月	さい。 うと考えている方に「 11月	持ち物	
かんたんなエアI 受講コード MG590	対象 15歳以上	尚、 トレッチ感覚のやさ 定員 30組	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。 参加費 ¥6,600	つております。 へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月 7・14・21・28	さい。 うと考えている方に	ı	
かんたんなエア! 受講コード MG590 回数	対象 15歳以上 会場	尚、 トレッチ感覚のやさ 定員 30組 曜日	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。。 参加費 ¥6,600 時間	へお問い合わせくださ へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月 7・14・21・28 12月	さい。 うと考えている方に「 11月	持ち物 バスタオル 2 枚 補給水 (ミルクなど)	
かんたんなエアI 受講コード MG590	対象 15歳以上 会場 アリーナ	尚、 トレッチ感覚のやさ 定員 30組	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。 参加費 ¥6,600	へお問い合わせくださ へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月 7・14・21・28 12月 2・9・16	うと考えている方に(11月 4・18・25	持ち物 バスタオル 2 枚 補給水	
かんたんなエア! 受講コード MG590 回数	対象 15歳以上 会場	尚、 トレッチ感覚のやさ 定員 30組 曜日	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。。 参加費 ¥6,600 時間	へお問い合わせくださ へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月 7・14・21・28 12月	うと考えている方に(11月 4・18・25	持ち物 バスタオル 2 枚 補給水 (ミルクなど)	
かんたんなエア! 受講コード MG590 回数	対象 15歳以上 会場 アリーナ	尚、 トレッチ感覚のやさ 定員 30組 曜日 火	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。。 参加費 ¥6,600 時間 13:30~14:30	つております。 へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月 7・14・21・28 12月 2・9・16 随時 球様全員当選となり	さい。 うと考えている方に 11月 4・18・25	持ち物 バスタオル 2 枚 補給水 (ミルクなど)	
かんたんなエア! 受講コード MG590 回数	対象 15歳以上 会場 アリーナ	尚、 トレッチ感覚のやさ 定員 30組 曜日 火	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しい日がで癒されます。 参加費 ¥6,600 時間 13:30~14:30	つております。 へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月 7・14・21・28 12月 2・9・16 随時 球様全員当選となり	さい。 うと考えている方に 11月 4・18・25	持ち物 バスタオル 2 枚 補給水 (ミルクなど)	
かんたんなエア! 受講コード MG590 回数	対象 15歳以上 会場 アリーナ	尚、 (トレッチ感覚のやさ 定員 30組 曜日 火	追加募集を行 空き状況は随時窓口 エアロ&ヨガA3 しいヨガで癒されます。。 参加費 ¥6,600 時間 13:30~14:30	へお問い合わせくださ これから運動を始めよ 10月 7・14・21・28 12月 2・9・16 随時に なけます。	さい。 うと考えている方に 11月 4・18・25 申込	持ち物 バスタオル 2 枚 補給水 (ミルクなど)	

		₹:	マと一緒にリトミック	7A3		
			しく体を動かします。親・		,	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG591	1歳~2歳児と保護者	20名	¥6,600	2.9.23.30	6.13.20	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	多目的室	木	9:30~10:30	4.11.18		室内シューズ
	申込期間			随時	申込	
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。		
			ピラティスA3			
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。健康増進	進に!
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG592	15歳以上	30名	¥6,600	2.9.23.30	6.13.20	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル
全10回	多目的室	木	11:15~12:15	4.11.18		運動のできる服装
	申込期間			随時	申込	
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。		
			スピニングバイクA	3		
	自転車ペダリンク	ブに上半身は簡単	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!	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG593	15歳以上	10名	¥8,800	9.16.23.30	6.13.20	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	多目的室	木	19:15~19:55	4.11.18		室内シューズ
	申込期間			随時	申込	
	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。					

	←±− → - ^ - ^ · · ·	ガル レ ハノウェンケー	X + \ - \ \ \ \ \ - \ \ \ - \ \ \ \ \ \ \	ツキサギ・ヘウは	-m.w.+ ·	
	ı		単なエアロビクス。カロリー	1		T
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG594	15歳以上	10名	¥8,800	9.16.23.30	6.13.20	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	多目的室	木	20:10~20:50	4.11.18		室内シューズ
	申込期間			申込約	終了	
申込結果	お申込いただきましたお客様全員当選となりました。 定員となりましたので、受付を終了させて頂きます。					
		;	親子ふれあい体創ん	43		
	五感を刺激しあ	い、心と体のふれる	あい、育みあいをしましょ	う!親子仲間の集団	活動促進にも。	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG595	1歳~3歳児とその保護者	30組	¥5,280	3.10.17.24	7•14•21	補給水
回数	会場	曜日	時間	12月		タオル
全8回	アリーナ	金	9:45~10:45	5.12.19		運動のできる服装
	申込期間			申込紙	終了	
			ベーミックコガムコ)		
小口	「つポーズの種類と難度	を変えていきます	ベーシックヨガA3		こなります。楽しさも	
-	1		。最初はできないポーズ	でも段々とできるよう		1
受講コード	対象	定員	。最初はできないポーズ 参加費	でも段々とできるよう(10月	11月	持ち物
受講コード MG596	対象 15歳以上	定員 30名	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600	でも段々とできるよう(10月 3・17・24		持ち物 補給水
受講コード MG596 回数	対象 15歳以上 会場	定員 30名 曜日	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600 時間	でも段々とできるよう(10月 3・17・24 12月	11月	持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596	対象 15歳以上	定員 30名	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600	でも段々とできるよう(10月 3・17・24	11月 7·14·21	持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596 回数	対象 15歳以上 会場 多目的室	定員 30名 曜日 金 お申	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600 時間	でも段々とできるよう(10月 3・17・24 12月 5・12・19・26 随時に 客様全員当選となります。	11月 7・14・21 申込 もした。	持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596 回数 全10回	対象 15歳以上 会場 多目的室	定員 30名 曜日 金 お申	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600 時間 10:00~11:00	でも段々とできるよう(11月 7・14・21 申込 もした。	持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596 回数 全10回	対象 15歳以上 会場 多目的室 申込期間	定員 30名 曜日 金 お申	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600 時間 10:00~11:00 込みいただきましたお客 追加募集を行	でも段々とできるよう(11月 7・14・21 申込 もした。	持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596 回数 全10回 申込結果	対象 15歳以上 会場 多目的室 申込期間	定員 30名 曜日 金 お申	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600 時間 10:00~11:00 DAD NEだきましたお客 追加募集を行 、空き状況は随時窓口	でも段々とできるよう(11月 7・14・21 申込 もした。	持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596 回数 全10回 申込結果	対象 15歳以上 会場 多目的室 申込期間	定員 30名 曜日 金 お申 尚	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600 時間 10:00~11:00 I込みいただきましたおる 追加募集を行 、空き状況は随時窓口 サルセーションA3 ダンスプログラムです。脂	でも段々とできるよう(11月 7・14・21 申込 もした。	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 持ち物 補給水
受講コード MG596 回数 全10回 申込結果	対象 15歳以上 会場 多目的室 申込期間	定員 30名 曜日 金 お申 尚 体幹を鍛えていく 定員	。最初はできないポーズ 参加費	でも段々とできるよう(11月 7・14・21 申込 もした。	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596 回数 全10回 申込結果 受講コード MG597	対象 15歳以上 会場 多目的室 申込期間 対象 15歳以上	定員 30名 曜日 金 お申 尚 体幹を鍛えていく 定員 30名	。最初はできないポーズ 参加費	でも段々とできるよう(11月 7・14・21 申込 もした。	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 持ち物 補給水 タオル
受講コード MG596 回数 全10回 申込結果 受講コード MG597 回数	対象 15歳以上 会場 多目的室 申込期間 対象 15歳以上 会場 会場 参目の会	定員 30名 曜日 金 お申 尚 体幹を鍛えていく 定員 30名 曜日	。最初はできないポーズ 参加費 ¥6,600 時間 10:00~11:00 N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 サルセーションA3 ダンスプログラムです。脂 参加費 ¥6,600 時間	でも段々とできるよう(11月 7・14・21 申込 ました。 11月 7・14・21	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服型 持ち物 補給水 タオル 運動のできる服型

		ł	つくわくキッズ体操A	.3		
-		縄跳びなどをおこな	い体力向上を図るとと	もにコミニケーション能	力を高めていきま	す。
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG598	年少~年長	30名	¥5,940	3.10.17.31	7•21	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9回	アリーナ	金	17:15~18:15	5.12.26		室内シューズ
	申込期間			随時申	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。		
	<u> </u>	こどもト	ライスポーツ(学校・	体育)A3		
	学校体育(跳び		スケット等)中心におこ		-ツを克服!!	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG599	小学1年生~6年生	30名	¥5,940	3.10.17.31	7•21	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9回	アリーナ	金	18:30~19:30	5.12.26		室内シューズ
	申込期間			申込約	了	
申込結果			込いただきましたお客 となりましたので、受			
			トランポリンEXA3	2		
	<u>ニニトランポリンを使</u>	用したエクササイズ。	。簡単な動きでもトラン		燃焼効果アップ。	
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG600	15歳以上	20名	¥5,940	3.17.31	7•21	補給水
	会場	曜日	時間	12月		タオル 運動のできる服装
回数	<u> </u>		~ ~~~~	F 42 40 26		
回数 全9回	多目的室	金	19:45~20:45	5.12.19.26		室内シューズ
***************************************	•	金	19:45~20:45	5・12・19・26 随時申	込	