

【一宮市総合体育館】2025年度3期 開催教室・講座

| プレススクール〜ほほえみ〜3                                                 |                                                                           |     |            |           |     |                        |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----------|-----|------------------------|
| リズム遊び、音楽遊びや絵本の読み聞かせ製作活動などを行います。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                                                          | 来年度着入園予定のお子様と保護者                                                          | 20組 | ¥5,280     | 6・20・27   | 17  | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装 |
| 回数                                                             | 会場                                                                        | 曜日  | 時間         | 12月       |     |                        |
| 全8回                                                            | 多目的室                                                                      | 月   | 9:45~10:45 | 1・8・15・22 |     |                        |
| 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。 |     |            |           |     |                        |

| ズンバA3                                             |                                                                           |     |             |           |       |                                  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|-----------|-------|----------------------------------|
| 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         | 10月       | 11月   | 持ち物                              |
| MG589                                             | 15歳以上                                                                     | 30名 | ¥5,940      | 6・20・27   | 10・17 | 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          | 12月       |       |                                  |
| 全9回                                               | 多目的室                                                                      | 月   | 19:30~20:30 | 1・8・15・22 |       |                                  |
| 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。 |     |             |           |       |                                  |

| エアロ&ヨガA3                                                          |                                                                           |     |             |            |         |                                        |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|----------------------------------------|
| かんたんなエアロビクスで汗を流し、ストレッチ感覚のやさしいヨガで癒されます。これから運動を始めようと考えている方にはオススメです！ |                                                                           |     |             |            |         |                                        |
| 受講コード                                                             | 対象                                                                        | 定員  | 参加費         | 10月        | 11月     | 持ち物                                    |
| MG590                                                             | 15歳以上                                                                     | 30組 | ¥6,600      | 7・14・21・28 | 4・18・25 | 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          | 12月        |         |                                        |
| 全10回                                                              | アリーナ                                                                      | 火   | 13:30~14:30 | 2・9・16     |         |                                        |
| 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。 |     |             |            |         |                                        |

| ママと一緒にリトミックA3                                         |                                                                                      |     |             |            |         |                                         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|-----------------------------------------|
| 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。                         |                                                                                      |     |             |            |         |                                         |
| 受講コード                                                 | 対象                                                                                   | 定員  | 参加費         | 10月        | 11月     | 持ち物<br>補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>室内シューズ |
| MG591                                                 | 1歳～2歳児と保護者                                                                           | 20名 | ¥6,600      | 2・9・23・30  | 6・13・20 |                                         |
| 回数                                                    | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 12月        |         |                                         |
| 全10回                                                  | 多目的室                                                                                 | 木   | 9:30～10:30  | 4・11・18    |         |                                         |
| 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。</p> <p>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。健康増進に！ |                                                                                      |     |             |            |         |                                         |
| 受講コード                                                 | 対象                                                                                   | 定員  | 参加費         | 10月        | 11月     | 持ち物<br>補給水<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| MG592                                                 | 15歳以上                                                                                | 30名 | ¥6,600      | 2・9・23・30  | 6・13・20 |                                         |
| 回数                                                    | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 12月        |         |                                         |
| 全10回                                                  | 多目的室                                                                                 | 木   | 11:15～12:15 | 4・11・18    |         |                                         |
| 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。</p> <p>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> |     |             |            |         |                                         |
| スピニングバイクA3                                            |                                                                                      |     |             |            |         |                                         |
| 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！            |                                                                                      |     |             |            |         |                                         |
| 受講コード                                                 | 対象                                                                                   | 定員  | 参加費         | 10月        | 11月     | 持ち物<br>補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>室内シューズ |
| MG593                                                 | 15歳以上                                                                                | 10名 | ¥8,800      | 9・16・23・30 | 6・13・20 |                                         |
| 回数                                                    | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 12月        |         |                                         |
| 全10回                                                  | 多目的室                                                                                 | 木   | 19:15～19:55 | 4・11・18    |         |                                         |
| 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。</p> <p>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> |     |             |            |         |                                         |

| スピニングバイクB3                                              |                                                                                                  |     |             |            |         |                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|---------|----------------------------------|
| 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！              |                                                                                                  |     |             |            |         |                                  |
| 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<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          | 12月        |         |                                  |
| 全10回                                                    | 多目的室                                                                                             | 木   | 20:10~20:50 | 4・11・18    |         |                                  |
| 申込期間                                                    |                                                                                                  |     | 申込終了        |            |         |                                  |
| 申込結果                                                    | <p>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。</p> <p>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>                              |     |             |            |         |                                  |
| 親子ふれあい体創A3                                              |                                                                                                  |     |             |            |         |                                  |
| 五感を刺激しあい、心と体のふれあい、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<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| 回数                                                      | 会場                                                                                               | 曜日  | 時間          | 12月        |         |                                  |
| 全8回                                                     | アリーナ                                                                                             | 金   | 9:45~10:45  | 5・12・19    |         |                                  |
| 申込期間                                                    |                                                                                                  |     | 申込終了        |            |         |                                  |
| 申込結果                                                    | <p>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。</p> <p>お申し込み頂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。</p> |     |             |            |         |                                  |
| ベーシックヨガA3                                               |                                                                                                  |     |             |            |         |                                  |
| 少しずつポーズの種類と難度を変えていきます。最初はできないポーズでも段々とできるようになります。楽しさも倍増！ |                                                                                                  |     |             |            |         |                                  |
| 受講コード                                                   | 対象                                                                                               | 定員  | 参加費         | 10月        | 11月     | 持ち物                              |
| MG596                                                   | 15歳以上                                                                                            | 30名 | ¥6,600      | 3・17・24    | 7・14・21 | 補給水<br>タオル<br>運動のできる服装           |
| 回数                                                      | 会場                                                                                               | 曜日  | 時間          | 12月        |         |                                  |
| 全10回                                                    | 多目的室                                                                                             | 金   | 10:00~11:00 | 5・12・19・26 |         |                                  |
| 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。</p> <p>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>             |     |             |            |         |                                  |
| サルセーションA3                                               |                                                                                                  |     |             |            |         |                                  |
| 体幹を鍛えていくダンスプログラムです。脂肪燃焼を促します。                           |                                                                                                  |     |             |            |         |                                  |
| 受講コード                                                   | 対象                                                                                               | 定員  | 参加費         | 10月        | 11月     | 持ち物                              |
| MG597                                                   | 15歳以上                                                                                            | 30名 | ¥6,600      | 3・17・24    | 7・14・21 | 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          | 12月        |         |                                  |
| 全10回                                                    | 多目的室                                                                                             | 金   | 11:15~12:15 | 5・12・19・26 |         |                                  |
| 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。</p> <p>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>             |     |             |            |         |                                  |

| わくわくキッズ体操A3                                          |                                                                                      |     |             |            |      |                                         |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------------|------|-----------------------------------------|
| 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るとともに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         | 10月        | 11月  | 持ち物<br>補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>室内シューズ |
| MG598                                                | 年少～年長                                                                                | 30名 | ¥5,940      | 3・10・17・31 | 7・21 |                                         |
| 回数                                                   | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 12月        |      |                                         |
| 全9回                                                  | アリーナ                                                                                 | 金   | 17:15～18:15 | 5・12・26    |      |                                         |
| 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。</p> <p>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> |     |             |            |      |                                         |
| こどもトライスポーツ(学校体育)A3                                   |                                                                                      |     |             |            |      |                                         |
| 学校体育（跳び箱、マット運動、バスケット等）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         | 10月        | 11月  | 持ち物<br>補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>室内シューズ |
| MG599                                                | 小学1年生～6年生                                                                            | 30名 | ¥5,940      | 3・10・17・31 | 7・21 |                                         |
| 回数                                                   | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 12月        |      |                                         |
| 全9回                                                  | アリーナ                                                                                 | 金   | 18:30～19:30 | 5・12・26    |      |                                         |
| 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。</p> <p>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>                   |     |             |            |      |                                         |
| トランポリンEXA3                                           |                                                                                      |     |             |            |      |                                         |
| ミトランポリンを使用したエクササイズ。簡単な動きでもトランポリンを使用することで燃焼効果アップ。     |                                                                                      |     |             |            |      |                                         |
| 受講コード                                                | 対象                                                                                   | 定員  | 参加費         | 10月        | 11月  | 持ち物<br>補給水<br>タオル<br>運動のできる服装<br>室内シューズ |
| MG600                                                | 15歳以上                                                                                | 20名 | ¥5,940      | 3・17・31    | 7・21 |                                         |
| 回数                                                   | 会場                                                                                   | 曜日  | 時間          | 12月        |      |                                         |
| 全9回                                                  | 多目的室                                                                                 | 金   | 19:45～20:45 | 5・12・19・26 |      |                                         |
| 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。</p> <p>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> |     |             |            |      |                                         |