

一宮市体育館施設★☆☆春のスポーツ教室

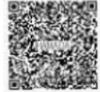
抽選申込
3月7日(土)
～22日(日)
17時まで

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～」・「年中運動あそび～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」「ベビーマッサージ」…………… ¥4,400(全10回)
- ★「幼児体育教室」「トライ体育教室」「ヒップホップダンス(尾西)」…………… ¥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、申込者が最少催行人数に満たない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。



一宮市体育館施設 検索
詳しくはこちらから

木曾川

「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)
- ・小中高生英会話(小学生～高校生) …… ¥7,150(税込)

★上記に別途テキスト代が必要です

★スケジュール【金曜日開催】 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
一般A 12:00 ～12:50	一般B 13:00 ～13:50	一般C 14:00 ～14:50	一般D 15:00 ～15:50	小学生 英会話Ⅱ 16:30 ～17:20	小学生 英会話Ⅰ 17:25 ～18:15	小学生 英会話Ⅲ 18:20 ～19:10	中・高生 英会話Ⅳ 19:10 ～20:00	

総体 = 総合体育館 尾西 = 尾西スポーツセンター 木曾川 = 木曾川体育館 中央 = いちのみや中央プラザ

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	金曜	13:00～14:00	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。	4/10～
	木曾川	火曜	10:00～11:00			4/7～
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	ベビーマッサージ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。	4/8～
親子ふれあい体操	尾西	火曜	10:30～11:30	1歳～3歳児と保護者	五感を刺激し、心と体をふれあい、育みます。	4/14～
	木曾川	木曜	10:00～11:00		親子仲間の集団活動を促進します。	4/9～
親子運動あそび～えくぼ～	尾西	水曜	14:50～15:50	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。	4/8～
	尾西	金曜	11:00～12:00			4/10～
NEWS プレスクール～ほほえみ～	中央	火曜	11:30～12:30	2歳～3歳児と保護者	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。	4/7～ 全9回
親子運動あそび～ほっぺ～	尾西	水曜	13:30～14:30	来春入園予定のお子様と保護者	入園前にマット・跳び箱・鉄棒遊び感覚で楽しく身につけ、運動能力を向上させます。	4/8～
	尾西	金曜	9:30～10:30			4/10～
年少運動あそび～えがお～	尾西	水曜	16:15～17:15	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。	4/8～
NEWS 年中運動あそび～えがお～	尾西	水曜	17:30～18:30	年中		4/8～
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。	4/10～
	尾西	火曜	16:00～17:00			4/7～
	木曾川	金曜	15:45～16:45			4/10～
	中央	木曜	16:00～17:00			4/2～
こどもトリスports～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。	4/10～
	木曾川	金曜	17:00～18:00			4/10～
こどもトリスports～球技～	木曾川	木曜	17:00～18:00	小学1年～6年生	学校体育(体操)を中心にロングドートやバク転等アクロバットにチャレンジ!	4/9～
	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、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。	4/7～
幼児体育教室	尾西	水曜	15:45～16:45	年長	器械体操を中心に行い、レベルアップを目指します。1年生になる前にお友達に差をつけよう!	4/8～
トライ体育教室	尾西	水曜	17:30～18:30	小学1年～6年生	体幹トレーニングと器械体操を中心に行い、身体能力向上と技術向上を目指します。	4/8～
ヒップホップダンス	尾西	水曜	17:00～18:00	小学1年～6年生	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。	4/8～
	中央	金曜	15:45～16:45	年少～年長		4/10～
K-POPダンス	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オススメです。積極性や自己表現力が身に付きます。	4/8～
	尾西	水曜	15:45～16:45	年少～年長	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。	4/9～
中央	金曜	19:10～20:00	小学1年～6年生	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。	4/17～	

サルセーション

15歳以上

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。

総体 金曜 / 11:15～12:15 ●4/3～

木曾川 火曜 / 19:30～20:30 ●4/7～

中央 水曜 / 19:30～20:30 ●4/1～
全9回

骨盤体操ゆる美ピクス

15歳以上

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。

木曾川 木曜 / 18:40～19:40 ●4/2～

教室名	施設	曜日	時間	内容	開始日
K-POPダンス	中央	金曜	20:10～21:00	初心者の方にもおすすめです。K-POPに合わせステップや動きを習得し、表現力を磨くことができます。	4/17～
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。	4/3～
	尾西	土曜	10:00～11:00		4/4～
エアロ&ヨガ	総体	火曜	13:30～14:30	簡単なエアロピクスと、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。	4/7～
	尾西	木曜	13:15～14:15		4/9～
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。	4/7～
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。	4/7～
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。	4/7～
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。	4/11～
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。	4/2～
癒しのヨガ	木曾川	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。	4/7～
姿勢改善ピラティス	木曾川	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。	4/7～
骨盤・姿勢改善エクササイズ	木曾川	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!	4/1～
アロマヒーリングヨガ	木曾川	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。	4/1～
	中央	木曜	19:30～20:30		4/2～ 全9回
ピラティス	総体	木曜	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。	4/9～
	尾西	水曜	19:30～20:30		4/8～
	金曜	9:45～10:45	4/10～		
	木曾川	土曜	19:30～20:30		4/11～
中央	水曜	11:15～12:15	4/8～		
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作りを行います。	4/7～

教室名	施設	曜日	時間	内容	開始日
かんたんエアロ&ヨガ	木曾川	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。	4/10～
ソフトエアロ	木曾川	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。	4/10～
ズンバ	総体	月曜	19:30～20:30	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。	4/6～ 全9回
	尾西	木曜	10:00～11:00		4/9～
	木曾川	木曜	19:50～20:50		4/2～
中央	火曜	19:30～20:30	4/7～		
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。	4/9～
ボクシングフィットネス	尾西	金曜	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果的に引き締めを行います。ストレス発散にも効果あり!	4/10～
木曾川	金曜	19:50～20:50	4/10～		
スピニングバイク	総体	木曜	19:15～19:55 20:10～20:50	音楽と光が生み出す非日常空間で、スピニングバイクを漕ぎながら全身エクササイズを行います。	4/9～
トランポリンEX	総体	金曜	19:45～20:45	音楽にリながらミニトランポリンの上で跳ねてエクササイズし、脂肪燃焼を目指します。	4/10～
ViPRエクササイズ	尾西	木曜	19:15～20:00	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。	4/9～
	木曾川	水曜	19:30～20:15		4/1～
NEWS 大人のK-POPダンス	尾西	木曜	13:00～14:00	K-POPに合わせステップや動きを習得し、表現力を磨くことができます。	4/9～
NEWS 大人のヒップホップダンス	尾西	木曜	11:30～12:30	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。	4/9～
楽しく楽しい筋肉体操	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。	4/10～
ますます元気教室	尾西	水曜	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。	4/8～
	尾西	水曜	10:20～11:20		4/8～
	木曾川	木曜	13:30～14:30		4/2～
	中央	水曜	11:15～12:15		4/1～
いきいき元気ストレッチ	木曾川	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。	4/2～

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4日
※祝日・振替休日に当たる場合は翌日

木曾川体育館

TEL.0586-86-6600

一宮市木曾川町門間字沼間35番地

休館日 ● 月曜日 ● 12月28日～1月4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