

【一宮市木曽川体育館】2025年度4期 開催教室・講座

癒しのヨガA4																	
「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楽しみ下さい。																	
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物											
KG940	15歳以上	30名	¥6,600	6・20・27	3・10・17	補給水 タオル 運動のできる服装											
回数	会場	曜日	時間	3月													
全10回	卓球室	火	10:00~11:00	3・10・17・24													
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。 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>																
ペビケーションA4																	
タッチケアを通じてペビー・マッサージやファーストサインを行います。																	
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物											
KG941	生後3ヶ月から1歳半までの赤ちゃんと保護者	20名	¥6,600	6・27	3・10・17	バスタオル2枚 補給水 (ミルクなど) 運動のできる服装											
回数	会場	曜日	時間	3月													
全10回	会議室	火	10:00~11:00	3・10・17・24・31													
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、開催中止とさせて頂きます。 お申し込み頂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します。</p>																
楽らくリンパケアA4																	
ゆるゆる楽ら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！																	
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物											
KG942	60歳以上	20組	¥4,400	6・20・27	3・10・17	補給水 タオル 運動のできる服装											
回数	会場	曜日	時間	3月													
全10回	教養娯楽室	火	10:00~11:00	3・10・17・24													
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、開催中止とさせて頂きます。 お申し込み頂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します。</p>																
サルセーションA4																	
音楽のジャンルにとらわれないダンスプログラム！体幹の強化と脂肪燃焼に効果あり。																	
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物											
KG943	15歳以上	30名	¥6,600	6・20・27	3・10・17	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ											
回数	会場	曜日	時間	3月													
全10回	卓球室	火	19:30~20:30	3・10・17・24													
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。 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>																

姿勢改善ピラティスA4

呼吸を使いながら動きが悪くなっている関節・筋肉を動かして鍛えていきます。姿勢が気になる方、体の奥から変えていきましょう。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG944	15歳以上	20名	¥6,600	6・27	3・10・17	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	会議室	火	19:30~20:30	3・10・17・24・31		
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。

骨盤・姿勢改善エクササイズA4

セルフマッサージや骨盤の調整をお行い、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	1月	2月	持ち物
KG945	15歳以上	20名	¥6,600	7・14・28	4・18・25	補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	会議室	水	13:30~14:30	4・11・18・25		
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。

ViPRエクササイズA4

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しょう！

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG946	15歳以上	10名	¥6,600	7・14・28	4・18・25	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	会議室	水	19:30~20:15	4・11・18・25		
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。

アロマヒーリングヨガA4

アロマの香りでリラックスしながらヨガを行います。またセルフマッサージで疲れた筋肉をほぐします。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG947	15歳以上	30名	¥6,600	7・14・21・28	4・18・25	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	水	19:45~20:45	4・11・18		
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。

親子ふれあい体創A4

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。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG948	1歳～3歳児とその保護者	30名	¥6,600	8・15・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	アリーナ	木	10:00～11:00	5・12・19		
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。

いきいき元気ストレッチA4

優しいヨガで、柔軟性と筋力アップを目指します。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG949	60歳以上	20名	¥4,400	8・15・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	教養娯楽室	木	11:15～12:15	5・12・19		
申込期間			申込終了			

お申込み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。

ますます元気教室A4

転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋げます。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG950	60歳以上	30名	¥4,400	8・15・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シユーズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	アリーナ	木	13:30～14:30	5・12・19		
申込期間			申込終了			

お申込み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。

こどもトライスポーツプラスA4

学校体育（体操）を中心にロングートやパ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目指します。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG951	小学1年生～6年生	20名	¥6,600	8・15・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シユーズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	木	17:00～18:00	5・12・19		
申込期間			申込終了			

お申込み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。

骨盤体操ゆる美ピクスA4

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	1月	2月	持ち物
KG952	15歳以上	30名	¥6,600	8・15・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	木	18:40~19:40	5・12・19		
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。

ズンバA4

リ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	1月	2月	持ち物
KG953	15歳以上	30名	¥6,600	8・15・22・29	5・19・26	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	木	19:50~20:50	5・12・19		
申込期間			申込終了			

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。
定員となりましたので、受付を終了させて頂きます。

ソフトエアロA4

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。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG954	15歳以上	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	金	14:00~15:00	6・13		
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。

わくわくキッズ体操A4

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り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	1月	2月	持ち物
KG955	年少～年長	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	アリーナ	金	15:45~16:45	6・13		
申込期間			申込終了			

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。
定員となりましたので、受付を終了させて頂きます。

こどもトライスポーツ(学校体育)A4

学校体育（跳び箱、マット運動等）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	1月	2月	持ち物
KG956	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	アリーナ	金	17:00～18:00	6・13		
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。

かんたんエアロ&ヨガA4

やさしいエアロビクスとヨガで筋力強化と脂肪燃焼を行います。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG957	15歳以上	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	金	18:40～19:40	6・13		
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。

ボクシングフィットネスA4

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。ストレス発散にどうぞ。

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG958	15歳以上	30名	¥6,600	9・16・23・30	6・13・20・27	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	金	19:50～20:50	6・13		
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A4

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！

受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
KG959	15歳以上	30名	¥6,600	10・17・24・31	7・14・28	補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	3月		
全10回	卓球室	土	19:30～20:30	7・14・21		
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。