

【一宮市総合体育館】2025年度4期 開催教室・講座

プレススクール〜ほほえみ〜4

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	1月	2月	持ち物
MG601	来年度春入園予定のお子様と保護者	20組	¥4,620	19	2・9	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7回	多目的室	月	9:45~10:45	2・16・23・30		
申込期間			申込終了			
申込結果	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。 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いたします。					

ズンバA4

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	1月	2月	持ち物
MG602	15歳以上	30名	¥6,600	19・26	2・9・16	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	多目的室	月	19:30~20:30	2・9・16・23・30		
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。					

エアロ&ヨガA4

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	1月	2月	持ち物
MG603	15歳以上	30組	¥6,600	6・13・20	3・10・24	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	アリーナ	火	13:30~14:30	3・10・17・24		
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。					

ママと一緒にリトミックA4						
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	1月	2月	持ち物
MG604	1歳～2歳児と保護者	20名	¥6,600	8・15・22・29	5・12・26	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	多目的室	木	9:30～10:30	12・19・26		
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。健康増進に！						
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
MG605	15歳以上	30名	¥6,600	8・15・22・29	5・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	多目的室	木	11:15～12:15	5・12・19・26		
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。					

スピニングバイクA4						
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	1月	2月	持ち物
MG606	15歳以上	10名	¥8,800	8・15・22・29	5・12	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	多目的室	木	19:15～19:55	5・12・19・26		
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。					

スピニングバイクB4						
自転車ベ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	1月	2月	持ち物
MG607	15歳以上	10名	¥8,800	8・15・22・29	5・12	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	多目的室	木	20:10~20:50	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。 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>					
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にも。						
受講コード	対象	定員	参加費	1月	2月	持ち物
MG608	1歳〜3歳児とその保護者	30組	¥5,940	9・16・23・30	6・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9回	アリーナ	金	9:45~10:45	6・13・27		
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。 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いたします。</p>					
ベーシックヨガA4						
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	1月	2月	持ち物
MG609	15歳以上	30名	¥5,940	9・16・23・30	6・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9回	多目的室	金	10:00~11:00	6・13・27		
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>					
サルセッションA4						
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	1月	2月	持ち物
MG610	15歳以上	30名	¥5,940	9・16・23・30	6・27	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9回	多目的室	金	11:15~12:15	6・13・27		
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>					

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	1月	2月	持ち物
MG611	年少～年長	30名	¥5,940	9・16・23・30	6・27	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9回	アリーナ	金	17:15～18:15	6・13・27		
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。					

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、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	1月	2月	持ち物
MG612	小学1年生～6年生	30名	¥5,940	9・16・23・30	6・27	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9回	アリーナ	金	18:30～19:30	6・13・27		
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。					

トランポリンEXA4						
ミニ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	1月	2月	持ち物
MG613	15歳以上	20名	¥5,940	9・16・23・30	6・27	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9回	多目的室	金	19:45～20:45	6・13・27		
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。					