

【一宮市木曾川体育館】2024年度2期 開催教室・講座

癒しのヨガA2						
「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	6月	7月	持ち物
KG824	15歳以上	30名	¥6,600	25	2・9・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	
全10回	卓球室	火	10:00~11:00	6・20・27	3・10	
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>					
ベビーケーションA2						
タッチケアを通して愛しい時間を過ごすベビーマッサージ表情や声や身ぶりなど思いを伝え合う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	6月	7月	持ち物
KG825	生後3ヶ月から1歳半のお子様と保護者	20名	¥5,940		2・9・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	
全9回	会議室	火	10:00~11:00	6・20・27	3・10	
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A2						
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	6月	7月	持ち物
KG826	15歳以上	30名	¥6,600	25	2・9・23・30	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	8月	9月	
全10回	卓球室	火	19:30~20:30	2・9・23・30	3・10	
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>					
イージーボクシングA2						
初心者の方にも安心してできるように運動強度を下げたボクシングのプログラム。各身体部位を効果的に引き締めます。						
受講コード	対象	定員	参加費	6月	7月	持ち物
KG827	15歳以上	20名	¥6,600	25	2・9・23・30	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	8月	9月	
全10回	会議室	火	19:30~20:30	6・20・27	3・10	
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>					
骨盤・姿勢改善エクササイズA2						

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	6月	7月	持ち物
KG828	15歳以上	20名	¥6,600		3・10・17・24・31	補給水 タオル
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	運動のできる服装 室内シューズ
全10回	会議室	水	13:30~14:30	21・28	4・11・18	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
ViPRエクササイズA2						
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	6月	7月	持ち物
KG829	15歳以上	10名	¥6,600		10・17・24・31	補給水 タオル
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	運動のできる服装 運動シューズ
全10回	会議室	水	19:15~20:00	7・21・28	4・11・18	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					

アロマヒーリングヨガA2						
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	6月	7月	持ち物
KG830	15歳以上	30名	¥6,600		10・17・24・31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	
全10回	卓球室	水	19:45~20:45	7・21・28	4・11・18	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
親子ふれあい体創A2						
五感を刺激しあい、心と体のふれあい、育みあいを楽しみましょう！親子仲間の集団活動促進。						
受講コード	対象	定員	参加費	6月	7月	持ち物
KG831	1歳～未就園児とその保護者	30名	¥6,600		11・18・25	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	
全10回	アリーナ	木	10:00~11:00	1・8・22・29	5・12・19	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
ますます元気ヨガA2						
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	6月	7月	持ち物
KG832	60歳以上	20名	¥4,400		11・18・25	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	
全10回	教養娯楽室	木	11:15~12:15	1・8・22・29	5・12・19	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					
ますます元気教室A2						
転倒防止、俊敏性、柔軟性トレーニングをおこない、健康促進に繋がります。						
受講コード	対象	定員	参加費	6月	7月	持ち物
KG833	60歳以上	30名	¥4,400		11・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	8月	9月	
全10回	アリーナ	木	13:30~14:30	1・8・22・29	5・12・19	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;"><b>お申込みいただきましたお客様全員当選となりました。</b>  <b>追加募集を行っております。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</b></p>					

## リズム体操A2

ダンスや小学生体育のマット運動を行います。柔軟性や体幹を鍛え、身体能力向上を目指します。

受講コード	対象	定員	参加費	6月	7月	持ち物
KG834	小学1年生～6年生	15名	¥6,600		11・18・25	補給水 タオル
回数	会場	曜日	時間	8月	9月	運動のできる服装 運動シューズ
全10回	卓球室	木	17:00～18:00	1・8・22・29	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。**

### 骨盤体操ゆる美ピクスA2

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	6月	7月	持ち物
KG835	15歳以上	30名	¥6,600		11・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	8月	9月	
全10回	卓球室	木	18:40~19:40	1・8・22・29	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A2

リズムカルな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	6月	7月	持ち物
KG836	15歳以上	30名	¥6,600		11・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	8月	9月	
全10回	卓球室	木	19:50~20:50	1・8・22・29	5・12・19	

申込期間

申込受付は終了させていただきます。

申込結果

参加申込み多数の為、抽選となりました。  
(当選者番号)  
K0168 K0186 K0340 K0503 K0679 K0963 K01120 K01127 K01356 K01513 K01535  
K01865 K01888 K01956 K01957 K02572 K02615 K02704 K02734 K02735 K02968  
K02980 K02981 K03086 K03388 K03397 K03398 K03439 K03642 K03643 K03846  
K03927 K03935 K03956 K04153 K04170 K04233 K04236 K04261 K04480 K04554  
K04593 K04607 K04641 K04656 K04658 K04659 K04662 K04668 K04683

### ソフトエアO2

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	6月	7月	持ち物
KG837	15歳以上	30名	¥6,600		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	8月	9月	
全10回	卓球室	金	14:00~15:00	2・9・23・30	6・13・20	

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A2

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	6月	7月	持ち物
KG838	年少～年長	30名	¥6,600	28	12・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	8月	9月	
全10回	アリーナ	金	15:45~16:45	2・9・23・30	6・20	

申込期間

申込受付は終了させていただきます。

申込結果

参加申込み多数の為、抽選となりました。  
(当選者番号)  
K03304 K03536 K03725 K04094 K04097 K04122 K04168 K04252 K04283 K04329  
K04413 K04416 K04419 K04475 K04535 K04552 K04555 K04581 K04614 K04624  
K04628 K04632 K04643 K04645 K04646 K04647 K04653 K04660 K04661 K04663  
K04671 K04672 K04676 K04678 K04684  
定員となりましたので、受付を終了させていただきます。

### ヒップホップダンスA2

はじめての子にも楽しく参加できます。積極性や自己表現力が身に付きます。

受講コード	対象	定員	参加費	6月	7月	持ち物
KG839	小学1年生～6年生	20名	¥6,600		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	8月	9月	
全10回	卓球室	金	17:00～18:00	2・9・23・30	6・13・20	

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。**

### パワーヨガA2

連続的にポーズを行い、脂肪燃焼と美しい身体づくりを目指します。ゆっくりと動くのでヨガ未経験の方も大歓迎！

受講コード	対象	定員	参加費	6月	7月	持ち物
KG840	15歳以上	30名	¥6,600		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	8月	9月	
全10回	卓球室	金	18:40～19:40	2・9・23・30	6・13・20	

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A2

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	6月	7月	持ち物
KG841	15歳以上	30名	¥6,600		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	8月	9月	
全10回	卓球室	金	19:50～20:50	2・9・23・30	6・13・20	

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A2

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	6月	7月	持ち物
KG842	15歳以上	30名	¥6,600		6・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	8月	9月	
全10回	卓球室	土	19:30～20:30	3・10・24・31	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。**