

【一宮市総合体育館】2024年度2期 開催教室・講座

親子運動あそび〜ほっぺ〜A2						
入園前にマット・跳び箱・鉄棒をあそび感覚で楽しく身につけ運動能力を向上させる。お友達や先生とのかかわり合いを通じ、親から離れ自立を目指す。						
受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
MG532	来年度春入園予定のお子様と保護者	20組	¥5,940	1・8・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	9月		
全9回	多目的室	月	9:45~10:45	2・9・30		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
ズンバA2						
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	7月	8月	持ち物
MG533	15歳以上	30名	¥5,940	1・8・29	5・19・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	9月		
全9回	多目的室	月	19:30~20:30	2・9・30		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
エアロ&ヨガA2						
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	7月	8月	持ち物
MG534	15歳以上	30組	¥6,600	2・9・16・30	6・20・27	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	9月		
全10回	アリーナ	火	13:30~14:30	10・17・24		
申込期間			随時申込			
申込結果	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					

ママと一緒にリトミックA2

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	7月	8月	持ち物
MG535	1歳～2歳児と保護者	20名	¥5,940	4・11・18	1・8・22・29	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	9月		
全9回	多目的室	木	9:30～10:30	5・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。健康増進に！

受講コード	対象	定員	参加費	7月	8月	持ち物
MG536	15歳以上	30名	¥6,600	4・11・18	1・8・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	木	11:15～12:15	5・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A2

自転車ペダリングに上半身は簡単なエアロピクス。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	7月	8月	持ち物
MG537	15歳以上	10名	¥8,800	4・11・18	1・22・29	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	9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B2

自転車ベダリングに上半身は簡単なエアロピクス。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	7月	8月	持ち物
MG538	15歳以上	10名	¥8,800	4・11・18	1・22・29	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	9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

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A2

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	7月	8月	持ち物
MG539	1歳～未就園児とその保護者	30組	¥6,600	5・12・19	2・9・23	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	金	9:45~10:45	6・13・20・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。

ベーシックヨガA2

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	7月	8月	持ち物
MG540	15歳以上	30名	¥6,600	5・12・19・26	2・9	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	9月		
全10回	アリーナ	金	10:00~11:00	6・13・20・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。

サルセーションA2

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	7月	8月	持ち物
MG541	15歳以上	30名	¥6,600	5・12・19・26	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	9月		
全10回	アリーナ	金	11:15~12:15	6・13・20・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。

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	7月	8月	持ち物
MG542	年少～年長	30名	¥6,600	12・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	9月		
全10回	アリーナ	金	17:15～18:15	6・13・20・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)A2

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	7月	8月	持ち物
MG543	小学1年生～6年生	30名	¥6,600	12・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	9月		
全10回	アリーナ	金	18:30～19:30	6・13・20・27		

申込期間

申込受付を終了させていただきます。

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、受付を終了させていただきます。**

トランポリンEXA2

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	7月	8月	持ち物
MG544	15歳以上	15名	¥6,600	5・12・19・26	2・9・23	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	9月		
全10回	多目的室	金	19:45～20:45	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。
定員となりましたので、受付を終了させていただきます。**