

親子ふれあい
体創



ママと一緒に
リトミック

一宮市体育館施設
秋のスポーツ教室

参加者 募集

抽選申込 / 9月23日(月・祝)17:00まで
※定員に達しない教室は随時申込受付

ヒップホップダンス



親子ヨガ



ベビーマッサージ

一宮市体育館施設公式アカウント

LINE



Instagram



総体

とび箱特訓教室

申込期間
9/17(火)~

2日間の集中特訓で、苦手克服・技術の向上を
目指そう!

場 所: 一宮市総合体育館 多目的室
対 象: ①年少~年長
②小学1~6年生
定 員: 各20名
参加費: 2,200円(税込)
日 程: 11月9日(土)・10日(日)
時 間: ① 9:30~10:30
② 10:45~11:45



クリスマス スポーツフェスティバル

申込期間
11月1日(金)~

いろんなスポーツやゲームに挑戦しよう!
お友達を誘ってクリスマスをおもいっきり楽しもう!!

場 所: 尾西スポーツセンター
対 象: 年少~小学6年生
※年少さんは保護者の方と一緒にきてね
定 員: 100名
参加費: 1,650円(税込)
日 程: 12月15日(日)
時 間: ① 9:30~11:00
② 11:00~12:30



プレゼントも
あるよ!

InBody測定会 10月開催

予告

一宮市総合体育館 ●10月 7日(月)~10月13日(日) ★7日間開催
尾西スポーツセンター ●10月22日(火)~10月27日(日) ★6日間開催
木曾川体育館 ●10月14日(月)~10月20日(日) ★6日間開催
※10月15日(火) 休館日を除く

ご希望に合わせたトレーニングメニューをご提供!



いちい信金アリーナ(一宮市総合体育館)使用休止のお知らせ

下記日程によりアジア・アジアパラ競技大会に向けた改修工事を行うため、いちい信金アリーナ(一宮市総合体育館)の使用を休止させていただきます。なお、**休止期間中も窓口受付とトレーニングルーム(ランニングコースは使用不可)は通常営業**いたします。お客様にはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

■休止期間 いちい信金アリーナ 令和6年11月1日(金)~令和7年2月28日(金)
いちい信金アリーナA・B、多目的室、会議室 令和6年12月1日(日)~令和7年2月28日(金)

参加者募集

抽選申込 / 9月23日(月・祝)17:00まで

総体 = 総合体育館 尾西 = 尾西スポーツセンター 本曾川 = 本曾川体育館 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
親子	ママと一緒にリトミック	総体	木曜	9:30~10:30	1歳~未入園児と保護者	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。	10/3~ 全9回
	ベビーマッサージ	尾西	水曜	11:30~12:30	生後2ヶ月からハイハイまでの赤ちゃんと保護者	オイルを使ったママの優しいマッサージは赤ちゃんに安らぎを与えます。親子の絆を深めてみませんか。	10/9~
	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、親子遊びを通して触れ合いながら産後のシェイプアップ&リフレッシュ	10/2~
	親子ふれあい体操	総体	金曜	9:45~10:45	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。親子仲間の集団活動を促進します。	10/4~ 全9回
		尾西	火曜	10:30~11:30			10/1~
		本曾川	木曜	10:00~11:00			10/3~
	ベビケーション	尾西	金曜	13:00~14:00	生後3ヶ月~1歳半までの赤ちゃん	触れ合いを通して親子のコミュニケーションを育みます。	10/11~
		本曾川	火曜	10:00~11:00			10/1~
	親子運動あそび ~えくぼ~	尾西	水曜	13:45~14:45	1歳半~2歳児と保護者	身体を使った遊びを習慣化することが運動能力を高める近道です。親子のコミュニケーションづくりにも最適です。	10/2~
			金曜	11:00~12:00			10/4~
親子運動あそび ~ほっぺ~	総体	月曜	9:45~10:45	来春入園予定のお子様と保護者	入園前にマット、跳び箱、鉄棒を遊び感覚で楽しく身につけ、運動能力を向上させます。	10/7~ 全6回	
	尾西	金曜	9:30~10:30 13:15~14:15			10/4~	
キッズ	年少運動あそび ~えがお~	尾西	水曜	16:00~17:00	年少	走る、跳ぶ、転がる、ぶら下がるなどの動作を遊び感覚で身につけていきます。体の柔軟性と適応力、集中力を養います。	10/2~ 全9回
	子どもトリス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、鉄棒、マット運動等)中心に行い、身体能力向上を目指します。	10/4~
		尾西	木曜	16:30~17:30			10/10~
		中央	木曜	17:15~18:15			10/10~
	子どもトリスports ~球技~	尾西	木曜	17:45~18:45	小学1年~6年生	球技(バスケット、ドッジなどのボール遊び)を中心にいきます。苦手克服と技術向上を目指します。	10/10~
	幼児体育教室	尾西	水曜	15:45~16:45	年中	器械体操を中心に、レベルアップを目指します。一年生になる前にお友達に差をつけよう。	10/2~
			17:30~18:30	年長	10/2~		
	ヒップホップダンス	尾西	水曜	17:00~18:00	小学1年~6年生	ビートやリズムに合わせて様々なステップや身体感覚、リズム感を養います。また、レッスンを通して協調性や連帯感が身につきます。	10/9~
			18:15~19:15	小学3年~中学3年	10/9~		
		本曾川	金曜	17:00~18:00	小学1年~6年生		10/4~
リズム体操	本曾川	木曜	17:00~18:00	小学1年~6年生	ダンスや小学校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。	10/3~	
		中央	金曜	15:45~16:45	年少~年長	10/4~	

キッズ

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。

総体	対象: 年少~年長 金曜 / 17:15~18:15 ●10/4~ ※全9回
尾西	対象: 年少~年中 火曜 / 15:45~16:45 ●10/1~
	対象: 年中~年長 火曜 / 17:00~18:00 ●10/1~
本曾川	対象: 年少~年長 金曜 / 15:45~16:45 ●10/4~
中央	対象: 年少~年長 木曜 / 16:00~17:00 ●10/10~

わくわくキッズ体操

●受講料 / ¥6,600(税込)(全10回) ¥5,940(税込)(全9回) ¥5,280(税込)(全8回) ¥4,620(税込)(全7回) ¥3,960(税込)(全6回)
 ※「ますます元気教室」は ¥4,400(税込)(全10回)
 ※「年少運動あそび~えがお~」は ¥8,800(税込)(全10回)
 ※「スピニングバイク」は ¥7,040(税込)(全8回)

- 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の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、申込人数が10名以下の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。

詳しくはこちらから
一宮市体育館施設 検索

15歳以上

かんたんエアロ&ヨガ NEW!

アクティブなヨガで筋力強化と簡単なエアロビクスで脂肪燃焼を行います。

本曾川 金曜 / 18:40~19:40 ●10/4~

ズンバ

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。

総体 月曜 / 19:30~20:30 ●10/7~ ※全7回
 尾西 木曜 / 10:00~11:00 ●10/10~
 本曾川 木曜 / 19:50~20:50 ●10/3~
 中央 火曜 / 19:30~20:30 ●10/1~

らくらくエアロ体操

高齢者や運動初心者に向けた、エアロビクスの基本動作を取り入れた体操。

尾西 金曜 / 13:30~14:30 ●10/11~

ViPRエクササイズ

有酸素運動と筋力トレーニングが同時にできる全身トレーニング。体幹力と基礎代謝の向上を目指します。

尾西 木曜 / 19:15~20:00 ●10/10~
 本曾川 水曜 / 19:30~20:15 ●10/9~

60歳以上

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。

教室名	施設	曜日	時間	開始日
ますます元気教室	尾西	水曜	9:10~10:10	10/9~
		水曜	10:20~11:20	10/9~
	本曾川	木曜	13:30~14:30	10/3~
	中央	水曜	11:15~12:15	10/9~
	本曾川	木曜	11:15~12:15	10/3~

令和6年11月1日~令和7年2月28日は改修工事の為、総合体育館の使用を休止させていただきます(一部は12月1日より休止)

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 ● 12月29日~1月3日
 ※祝日を除く

本曾川体育館
 TEL.0586-86-6600 一宮市本曾川町門間字沼間35番地
 休館日 ● 月曜日 ● 12月28日~1月4日
 ※祝日・振替休日当たる場合は翌日

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・振替休日当たる場合は翌日

	教室名	施設	曜日	時間	内容	開始日	
15歳以上	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。少しずつ難易度を上げて行きます。	10/4~ 全8回	
		尾西	土曜	10:00~11:00		10/12~	
	エアロ&ヨガ	総体	火曜	13:30~14:30	簡単なエアロビクスと、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。	10/1~ 全8回	
		尾西	木曜	13:15~14:15		10/10~	
	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ックスをしましょう。	10/1~	
	はじめてのヨガ	尾西	火曜	19:30~20:30	これからヨガを始めたい方も安心してご参加いただけます! ヨガのポーズをとることで心と体のバランスを整えましょう。	10/1~	
	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。	10/1~	
	ホットヨガ	尾西	土曜	19:30~20:30	暖かくなった部屋で発汗作用を促しながらのヨガ。ダイエット効果・美肌効果も。	10/12~	
	メディテーションヨガ	尾西	木曜	19:30~20:30	柔軟性と筋力アップで健康な体づくりを行います。リラックスして体と心を整えましょう。	10/10~	
	癒しのヨガ	本曾川	火曜	10:00~11:00	「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をお楽しみください。	10/1~	
NEW! 姿勢改善ピラティス	本曾川	火曜	19:30~20:30	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。	10/1~		
骨盤・姿勢改善エクササイズ	本曾川	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!	10/9~		
アロマヒーリングヨガ	本曾川	水曜	19:45~20:45	アロマの香りでリラックスを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。	10/9~		
	中央	木曜	19:30~20:30		10/10~		
	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。	10/3~ 全9回
		尾西	水曜		19:30~20:30		10/9~
ピラティス	尾西	金曜	9:45~10:45	10/11~			
		本曾川	土曜	19:30~20:30	10/5~		
	中央	水曜	11:15~12:15	10/9~			
ヨガ&ボディメンテナンス	尾西	火曜	13:30~14:30	フィットネスアイテムを使用し、身体機能の向上を目指したレッスンを行います。	10/1~		
ソフトエアロ	本曾川	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。	10/4~		
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。	10/10~		
サルセッション	総体	金曜	11:15~12:15	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。	10/4~ 全8回		
	本曾川	火曜	19:30~20:30		10/1~		
	中央	水曜	19:30~20:30		10/2~		
骨盤体操ゆる美ピクス	本曾川	木曜	18:40~19:40	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。	10/3~		
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!	10/11~		
	本曾川	金曜	19:50~20:50		10/4~		
スピニングバイク	総体	木曜	19:15~19:55	音楽と光がし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。	10/10~ 全8回		
		20:10~20:50	10/10~ 全8回				
トランポリンEX	総体	金曜	19:45~20:45	音楽にのりながらミニトランポリンの上で踊って跳ねてエクササイズし、脂肪燃焼を目指します。	10/18~ 全7回		