

【一宮市木曾川体育館】2024年度3期 開催教室・講座

癒しのヨガA3						
「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	9月	10月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装
KG843	15歳以上	30名	¥6,600		1・8・22・29	
回数	会場	曜日	時間	11月	12月	
全10回	卓球室	火	10:00~11:00	12・19・26	3・10・17	
申込期間		随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。				
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>					
ハビケーションA3						
タッチケアを通して愛おしい時間を過ごすハビーマッサージ 表情や声や身ぶりなど想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	9月	10月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装
KG844	生後3ヶ月から1歳半のお子様と保護者	20名	¥6,600		1・8・22・29	
回数	会場	曜日	時間	11月	12月	
全10回	会議室	火	10:00~11:00	12・19・26	3・10・17	
申込期間		開催中止とさせていただきます。				
申込結果	<p style="text-align: center;">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>					
サルセッションA3						
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	9月	10月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 運動シューズ
KG845	15歳以上	30名	¥6,600		1・8・22・29	
回数	会場	曜日	時間	11月	12月	
全10回	卓球室	火	19:30~20:30	12・19・26	3・10・17	
申込期間		随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。				
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>					
姿勢改善ピラティスA3						
呼吸を使いながら関節、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♪						
受講コード	対象	定員	参加費	9月	10月	持ち物 補給水 タオル 運動のできる服装 室内シューズ
KG846	15歳以上	20名	¥6,600		1・8・22・29	
回数	会場	曜日	時間	11月	12月	
全10回	会議室	火	19:30~20:30	12・19・26	3・10・17	
申込期間		随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。				
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>					

骨盤・姿勢改善エクササイズA3

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	9月	10月	持ち物
KG847	15歳以上	20名	¥6,600		9・16・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	11月	12月	
全10回	会議室	水	13:30~14:30	13・20・27	4・11・18	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			

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。

ViPRIエクササイズA3

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	9月	10月	持ち物
KG848	15歳以上	10名	¥6,600		9・16・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	11月	12月	
全10回	会議室	水	19:30~20:15	13・20・27	4・11・18	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			

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。

アロマヒーリングヨガA3						
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	9月	10月	持ち物
KG849	15歳以上	30名	¥6,600		9・16・23・30	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	11月	12月	
全10回	卓球室	水	19:45~20:45	13・20・27	4・11・18	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					
親子ふれあい体創A3						
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	9月	10月	持ち物
KG850	1歳～未就園児とその保護者	30名	¥6,600		3・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	11月	12月	
全10回	アリーナ	木	10:00~11:00	14・21・28	5・12・19	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					
いきいき元気ストレッチA3						
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	9月	10月	持ち物
KG851	60歳以上	20名	¥4,400		3・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	11月	12月	
全10回	教養娯楽室	木	11:15~12:15	14・21・28	5・12・19	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					
ますます元気教室A3						
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	9月	10月	持ち物
KG852	60歳以上	30名	¥4,400		3・17・24・31	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	11月	12月	
全10回	アリーナ	木	13:30~14:30	14・21・28	5・12・19	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					

リズム体操A3

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	9月	10月	持ち物
KG853	小学1年生～6年生	15名	¥6,600		3・17・24・31	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	11月	12月	
全10回	卓球室	木	17:00～18:00	14・21・28	5・12・19	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					

骨盤体操ゆる美ピクスA3						
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	9月	10月	持ち物
KG854	15歳以上	30名	¥6,600		3・17・24・31	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	11月	12月	
全10回	卓球室	木	18:40~19:40	14・21・28	5・12・19	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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A3						
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	9月	10月	持ち物
KG855	15歳以上	30名	¥6,600		3・17・24・31	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	11月	12月	
全10回	卓球室	木	19:50~20:50	14・21・28	5・12・19	
申込期間			定員となりましたので、受付を終了させていただきます。			
申込結果	<p style="text-align: center;">参加申込み多数の為、抽選となりました。 (当選者番号)</p> <p style="text-align: center;">K0168 K0186 K0340 K0503 K0963 K01120 K01127 K01356 K01513 K01535 K01888 K01956 K01957 K02572 K02615 K02704 K02734 K02735 K02960 K2968 K02980 K02981 K03086 K03119 K03397 K03398 K03439 K03642 K03643 K03846 K03927 K3928 K03935 K03956 K04153 K04170 K04233 K04236 K04261 K04480 K04554 K04593 K04607 K04641 K04656 K04658 K04668 K04683 K04706 K04707</p> <p style="text-align: center;">定員となりましたので、受付を終了させていただきます。</p>					
ソフトエアロA3						
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	9月	10月	持ち物
KG856	15歳以上	30名	¥6,600		4・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	11月	12月	
全10回	卓球室	金	14:00~15:00	8・15・29	6・13・20	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					
わくわくキッズ体操A3						
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	9月	10月	持ち物
KG857	年少～年長	30名	¥6,600		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	11月	12月	
全10回	アリーナ	金	15:45~16:45	8・15・22・29	6・13・20	
申込期間			定員となりましたので、受付を終了させていただきます。			
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。 定員となりましたので、受付を終了させていただきます。</p>					

ヒップホップダンスA3						
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	9月	10月	持ち物
KG858	小学1年生～6年生	20名	¥6,600		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	11月	12月	
全10回	卓球室	金	17:00～18:00	8・15・22・29	6・13・20	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					
かんたんエアロ&ヨガA3						
アクティブな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	9月	10月	持ち物
KG859	15歳以上	30名	¥6,600		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	11月	12月	
全10回	卓球室	金	18:40～19:40	8・15・22・29	6・13・20	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					
ボクシングフィットネスA3						
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	9月	10月	持ち物
KG860	15歳以上	30名	¥6,600		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	11月	12月	
全10回	卓球室	金	19:50～20:50	8・15・22・29	6・13・20	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					
ピラティスA3						
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	9月	10月	持ち物
KG861	15歳以上	30名	¥6,600		5・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	11月	12月	
全10回	卓球室	土	19:30～20:30	2・9・16・30	7・14	
申込期間			随時受付中 ※定員の空き、申込み等につきましては施設までお問合せください。			
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>					