

【一宮市総合体育館】2024年度3期 開催教室・講座

親子運動あそび～ほっぺ～A3						
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	10月	11月	持ち物
MG545	来年度春入園予定のお子様と保護者	20組	¥3,960	7・21・28	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	12月		
全6回	多目的室	月	9:45～10:45			
申込期間			定員になりましたので、受付を終了させていただきます。			
申込結果	<p style="text-align: center;">参加申込多数の為、抽選となりました。 (当選番号) MO2362 MO2512 MO2531 MO2565 MO2600 MO2701 MO2703 MO2706 MO2716 MO2717 MO2718 MO2722 MO2746 MO2752 MO2757 MO2789 MO2793 MO2803 MO2814 MO2819</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	10月	11月	持ち物
MG546	15歳以上	30名	¥4,620	7・21・28	4・11・18・25	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	12月		
全7回	多目的室	月	19:30～20:30			
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>					
エアロ&ヨガA3						
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	10月	11月	持ち物
MG547	15歳以上	30組	¥5,280	1・8・22・29	5・12・19・26	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	12月		
全8回	多目的室	火	13:30～14:30	0		
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>					

ママと一緒にリトミックA3						
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	10月	11月	持ち物
MG548	1歳～2歳児と保護者	20名	¥5,940	3・10・17・24・31	7・14・21・28	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	12月		
全9回	多目的室	木	9:30～10:30	0		
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。健康増進に！						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG549	15歳以上	30名	¥5,940	3・10・17・24・31	7・14・21・28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全9回	多目的室	木	11:15～12:15	0		
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>					
スピニングバイクA3						
自転車ペダリングに上半身は簡単なエアロバイク。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	10月	11月	持ち物
MG550	15歳以上	10名	¥7,040	10・17・24・31	7・14・21・28	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	12月		
全8回	多目的室	木	19:15～19:55	0		
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>					

スピニングバイクB3						
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	10月	11月	持ち物
MG551	15歳以上	10名	¥7,040	10・17・24・31	7・14・21・28	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	12月		
全8回	多目的室	木	20:10~20:50	0		
申込期間			定員になりましたので、受付を終了させていただきます。			
申込結果	<p style="text-align: center;">参加申込多数の為、抽選になりました。 (当選番号) MO482 MO502 MO865 MO2438 MO2439 MO2639 MO2742 MO2808 MO2809 MO2810</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にも。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG552	1歳～未就園児とその保護者	30組	¥5,940	4・11・18・25	1・8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全9回	アリーナ	金	9:45~10:45	0		
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。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
ベーシックヨガA3						
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	10月	11月	持ち物
MG553	15歳以上	30名	¥5,280	4・18・25	1・8・15・22・29	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	12月		
全8回	多目的室	金	10:00~11:00	0		
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。 尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
サルセーションA3						
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	10月	11月	持ち物
MG554	15歳以上	30名	¥5,280	4・18・25	1・8・15・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	12月		
全8回	アリーナ	金	11:15~12:15	0		
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。 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るとともにコミュニケーション能力を高めています。						
受講コード	対象	定員	参加費	10月	11月	持ち物
MG555	年少～年長	30名	¥5,940	4・11・18・25	1・8・15・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	12月		
全9回	アリーナ	金	17:15～18:15	0		
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>					
こどもトライスポーツ(学校体育)A3						
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	10月	11月	持ち物
MG556	小学1年生～6年生	30名	¥5,940	4・11・18・25	1・8・15・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	12月		
全9回	アリーナ	金	18:30～19:30	0		
申込期間			定員になりましたので、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。</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>					
トランポリンEXA3						
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	10月	11月	持ち物
MG557	15歳以上	15名	¥4,620	18・25	1・8・15・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	12月		
全7回	多目的室	金	19:45～20:45	0		
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>					