

総合体育館

一宮市体育館施設

Training room

木曽川体育館

有酸素マシン充実+快適空間で
爽快な汗!

マルチマシンで
鍛えたい筋肉のトレーニングができる!

バーチャルマシンで
トレーニングの効率UP!

尾西スポーツ
センター

各施設の
トレーニングルームを
動画で紹介しています!
↓インスタ観てネ

総合体育館

《トレ室Data》

- 利用対象/高校生以上
- 利用時間/9:00~21:00 (最終受付 20:30)
- 持ち物/運動できる服装、室内シューズ
- 利用料金/1回券 ¥ 500
(税込) 回数券 ¥ 5,000 (11枚綴り)
年間券 ¥ 12,000

尾西スポーツセンター

《トレ室Data》

- 利用対象/高校生以上
- 利用時間/9:00~21:00 (最終受付 20:30)
- 持ち物/運動できる服装、室内シューズ
- 利用料金/1回券 ¥ 160
(税込) 年間券 ¥ 3,780

木曽川体育館

《トレ室Data》

- 利用対象/中学生以上
- 利用時間/9:00~21:00 (最終受付 20:30)
- 持ち物/運動できる服装、室内シューズ
- 利用料金(税込)/
9:00~17:00 17:00~21:00
高校生以上 ¥ 100 高校生以上 ¥ 210
中学生 ¥ 50 中学生 ¥ 100

トレーニングルーム イベントのご案内

★ワンポイントレッスン

トレーニング室ご利用の方は、無料で30分の
レッスンに参加していただけます

★話題のマシン「イカロス」体験

ゲーム感覚で楽しみながら体幹を鍛えられます!

イベントのスケジュールは
インスタグラムで発信中



中央

逆上がりと跳び箱にチャレンジ! 苦手克服 運動教室

4月1日(火)より
受付開始!

場 所/いちのみや中央プラザ体育館
第1・2会議室
対 象/①幼児(年少~年長)
②児童(小学1年~6年生)
定 員/各20名 ※先着順
参加費/2,200円(税込)
日 時/2025年5月24日(土)・25日(日)2日間連続
①9:40~10:40
②10:50~11:50



総体

一般英会話コース
ネイティブ講師で
ジェスチャーや
表情も身につく

キッズコース
ネイティブ講師
+日本人講師
安心のWティーチング制

「聴く」「話す」「読む」「書く」の4つの技術習得により、
本物のコミュニケーション能力を身に付けます!

英会話教室 無料体験会

申込受付中

●4月4日(金)開催●

場所/一宮市総合体育館 会議室
定員/8名(定員になり次第受付終了)

★通年スケジュール

12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
一般A 12:00 ~12:50	一般B 13:00 ~13:50	一般C 14:00 ~14:50		キッズⅠ 15:30 ~16:20	キッズⅡ 16:30 ~17:20	キッズⅢ 17:40 ~18:30	キッズⅣ 18:40 ~19:30	キッズⅤ 19:50 ~20:40	

随時申込受付中!見学もOK!

参加者募集

●受講料: ¥6,600(税込)〈全10回〉 ¥5,940(税込)〈全9回〉

★「スピニングバイク」は ¥8,800(税込)〈全10回〉

★「ますます元気教室」は ¥4,400(税込)〈全10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他の地域からも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。



総体 = 総合体育館 尾西 = 尾西スポーツセンター 木曾川 = 木曾川体育館 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
ママと一緒にリトミック	総体	木曜	9:30~10:30	1歳~2歳児と保護者	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。	4/17~ 全9回
ベビーマッサージ	尾西	水曜	11:30~12:30	生後2ヶ月~ハイハイまでの赤ちゃんと保護者	肌に優しいオイルでベビーマッサージ。愛着関係を築きます。	4/9~
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と保護者	タッチケアを通してベビーマッサージや、ファーストサインを行います。	4/11~
	木曾川	火曜	10:00~11:00			4/8~
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	ベビーマッサージ、親子遊びを通してふれあいながら産後のシェイプアップ&リフレッシュ。	4/9~
親子ふれあい体創	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。	4/11~
	尾西	火曜	10:30~11:30			4/8~
	木曾川	木曜	10:00~11:00			4/10~
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	体を使った遊びを通して、運動能力を高めます。親子のコミュニケーションにも効果があります。	4/9~
		金曜	11:00~12:00			4/11~
親子運動あそび ~ほっぺ~	尾西	金曜	9:30~10:30	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。	4/11~
		水曜	13:15~14:15			4/11~
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の中で身につけます。	4/9~
こどもトリスポーツ ~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、バスケ等)中心に行い、身体能力向上を目指します。	4/11~
	木曾川	金曜	17:00~18:00			4/11~
	中央	木曜	17:15~18:15			4/10~
こどもトリスポーツプラス	木曾川	木曜	17:00~18:00	小学1年~6年生	学校体育(体操)を中心にロンダートやバク転等アクロバットにチャレンジ!	4/10~
幼児体育教室	尾西	水曜	15:45~16:45	年中~年長	運動遊びと器械体操を中心に、身体能力向上と技術向上を目指します。	4/2~
トライ体育教室	尾西	水曜	17:30~18:30	小学1年~4年生	体幹トレーニングと器械体操を中心に、身体能力向上と技術向上を目指します。	4/2~
ヒップホップダンス教室	尾西	水曜	17:00~18:00	小学1年~6年生	はじめての子も楽しく参加できるダンス教室。積極性や自己表現力が身に付きます。	4/9~
	中央	金曜	15:45~16:45	年少~年長		4/4~
	尾西	水曜	18:15~19:15	小学3年~高校3年生	ダンスをこれから継続したいお子さんにオススメ。積極性や自己表現力が身に付きます。	4/9~

教室名	施設	曜日	時間	内容	開始日
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。少しづつ難易度を上げて行います。	4/4~
	尾西	土曜	10:00~11:00		4/12~
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。	4/8~ 全9回
	尾西	木曜	13:15~14:15		4/10~
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楽しみましょう。	4/8~
はじめてのヨガ	尾西	火曜	19:30~20:30	ヨガ初心者の方にも安心して参加できる優しいヨガ教室。柔軟できれいな体作りを目指します。	4/8~
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。	4/8~
美bodyピラティス	尾西	土曜	19:50~20:50	体幹を強化し、美しい姿勢と引き締まったしなやかな体を目指します。	4/12~
骨盤リセットヨガ	尾西	木曜	19:30~20:30	骨盤周りの筋肉バランスを整えることで、健康できれいな身体づくりを目指します。	4/10~
癒しのヨガ	木曾川	火曜	10:00~11:00	「癒し効果」を感じながら、心身共にリラックスできるヨガ。	4/8~
姿勢改善ピラティス	木曾川	火曜	19:30~20:30	ピラティスで体幹を鍛えます。股や骨盤の調整を行い、体のバランスを整えます。	4/8~
骨盤・姿勢改善エクササイズ	木曾川	水曜	13:30~14:30	セルフマッサージや骨盤の調整を行い、体のバランスを整えていきます。	4/2~
アロマヒーリングヨガ	木曾川	水曜	19:45~20:45	アロマの香りでリラックス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。	4/2~
	中央	木曜	19:30~20:30		4/3~
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。	4/17~
	尾西	水曜	19:30~20:30		4/9~
	尾西	金曜	9:45~10:45		4/11~
	木曾川	土曜	19:30~20:30		4/5~
	中央	水曜	11:15~12:15		4/9~ 全9回
ストレッチ & ボディーメンテナンス	尾西	火曜	13:30~14:30	ストレッチで体のバランスを整え、自重トレーニングやフィットネスアイテムを使って健康な体を作ります。	4/8~
かんたんエアロ&ヨガ	木曾川	金曜	18:40~19:40	やさしいエアロビクスとヨガで、筋力強化と脂肪燃焼を行います。	4/11~
ソフトエアロ	木曾川	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。	4/11~
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。	4/10~

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 ※祝日を除く
●12月29日~1月3日

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

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・振替休日に当たる場合は翌日

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・振替休日に当たる場合は翌日

NEW!
プレスクール~ほほえみ~
リズム遊び・音楽遊びや絵本の読み聞かせ、製作活動などを行います。先生やお友達のかかわりを通して、入園にむけてのサポートをします。
対象: 来春入園予定のお子様と保護者
総体 月曜/9:45~10:45 ●4/7~ 全9回

一宮市体育館施設公式アカウント
LINE
Instagram

Instagramで教室風景の動画を確認できます!

わくわくキッズ体操
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。
対象: 年少~年長
総体 金曜/17:15~18:15 ●4/11~
尾西 火曜/16:00~17:00 ●4/8~
木曾川 金曜/15:45~16:45 ●4/11~
中央 木曜/16:00~17:00 ●4/10~

こどもトリスポーツ ~球技~
球技(バスケ、ドッジなどのボール遊び)を中心に、苦手克服と技術向上を目指します。
対象: 小学1年~6年生
尾西 火曜/17:30~18:30 ●4/8~

サルセッション
対象: 15歳以上
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。
総体 金曜/11:15~12:15 ●4/4~
木曾川 火曜/19:30~20:30 ●4/8~
中央 水曜/19:30~20:30 ●4/2~ 全9回

ズンバ
対象: 15歳以上
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 ●4/7~
尾西 木曜/10:00~11:00 ●4/10~
木曾川 木曜/19:50~20:50 ●4/10~
中央 火曜/19:30~20:30 ●4/8~

教室名	施設	曜日	時間	内容	開始日
骨盤体操ゆる美ピクス	木曾川	木曜	18:40~19:40	骨盤エクササイズで体幹(コア)を整えます。腰痛予防にも効果的なレッスンです。	4/10~
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!	4/11~
	木曾川	金曜	19:50~20:50		4/11~
スピニングバイク	総体	木曜	19:15~19:55	自転車ペダリングに上半身は簡単なエアロビクス。カロリー消費抜群!全身協調性アップも期待できます。	4/17~
	木曜	20:10~20:50			
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。	4/18~
ViPRエクササイズ	尾西	木曜	19:15~20:00	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す。	4/10~
	木曾川	水曜	19:30~20:15		4/2~
楽しく楽しい筋肉体操	尾西	金曜	13:30~14:30	高齢者や運動初心者に向けた、楽しくできる健康体操。	4/11~
ますます元気教室	尾西	水曜	9:10~10:10	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。	4/9~
	水曜	10:20~11:20	4/9~		
	木曾川	木曜	13:30~14:30		4/10~
いきいき元気ストレッチ	中央	水曜	11:15~12:15		4/2~
	木曾川	木曜	11:15~12:15		4/10~