

【一宮市尾西スポーツセンター】2024年度4期 開催教室・講座

朝ヨガA4						
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。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG661	15歳以上	30名	¥5,940		7.21.28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全9回	柔道場	火	9:15~10:15	4.18	4.11.18.25	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>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>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A4						
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	12月	1月	持ち物
BG662	1歳~3歳児とその保護者	30組	¥5,940		7.21.28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全9回	柔道場	火	10:30~11:30	4.18	4.11.18.25	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>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>尚、空き状況は随時窓口へお問い合わせください。</p>					
リセットヨガA4						
心地よくポーズをとって、心と体を開いてリラックスしましょう。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG663	15歳以上	20名	¥5,940		7.21.28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全9回	第2会議室	火	10:30~11:30	4.18	4.11.18.25	
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>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>					
ヨガ&ボディーメンテナンスA4						
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。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG664	15歳以上	15名	¥5,940		7.21.28	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	2月	3月	
全9回	第2会議室	火	13:30~14:30	4.18	4.11.18.25	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>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>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A4						
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	12月	1月	持ち物
BG665	年少～年中	30名	¥5,940		7.21.28	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	2月	3月	
全9回	アリーナ	火	15:45～16:45	4.18	4.11.18.25	
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>					
わくわくキッズ体操B4						
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	12月	1月	持ち物
BG666	年中～年長	30名	¥5,940		7.21.28	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	2月	3月	
全9回	アリーナ	火	17:00～18:00	4.18	4.11.18.25	
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>					
はじめてのヨガA4						
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と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	12月	1月	持ち物
BG667	15歳以上	20名	¥5,940		7.21.28	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全9回	第2会議室	火	19:30～20:30	4.18	6.13	
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>					
ますます元気教室A4						
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	12月	1月	持ち物
BG668	60歳以上	30名	¥4,400		8.15.22.29	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	2月	3月	
全10回	卓剣場	水	9:10～10:10	5.19.26	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;">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>					

ますます元気教室B4						
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	12月	1月	持ち物
BG669	60歳以上	30名	¥4,400		8.15.22.29	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	2月	3月	
全10回	卓剣場	水	10:20~11:20	5.19.26	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;">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>					
ベビーマッサージA4						
肌に優しいオイルとママの魔法の手でベビーマッサージ！愛着関係を築きます。また楽しい曲にあわせてのふれあい遊びでは赤ちゃんの笑顔にママもにっこり♪						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG670	<small>生後2ヶ月～5ヶ月児のママと保護者</small>	20組	¥6,600		8.15.22.29	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	2月	3月	
全10回	第2会議室	水	11:30~12:30	5.19.26	5.12.19	
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>					
親子運動あそび〜えくぼ〜A4						
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。また、親子のコミュニケーションづくりにも最適です。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG671	1歳半～2歳児と保護者	20組	¥6,600		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	2月	3月	
全10回	柔道場	水	13:45~14:45	5.19.26	5.12.19	
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>					
年少運動あそび〜えがお〜A4						
走る、跳ぶ、転がる、ぶら下がるなどの動作をあそ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。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG672	年少	12名	¥8,800		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	2月	3月	
全10回	柔道場	水	16:00~17:00	5.19.26	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;">B05764 B05897 B05973 B06147 B06211 B06300 B06686 B06775 B06855 B06936 B07076 B07099</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>					

ヒップホップダンスA4

ヒップホップダンスに合わせて様々なステップとなる基礎や身体の感覚、リズム感を養います。また、レッスンを通じて協調性や理解力が身に付きます。

受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG673	小学1年生～6年生	20名	¥6,600		8.15.22.29	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	2月	3月	
全10回	第2会議室	水	17:00～18:00	5.19.26	5.12.19	

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A4

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	12月	1月	持ち物
BG674	15歳以上	20名	¥6,600		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	2月	3月	
全10回	第2会議室	水	19:30～20:30	5.19.26	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

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。

フラダンスA4

音楽にあ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。

受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG675	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
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	第2会議室	木	9:00～10:00	6.13.20.27	6.13	

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。

ズンバA4

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	12月	1月	持ち物
BG676	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 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	第2会議室	木	10:00～11:00	6.13.20.27	6.13	

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

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。

エアロ&ヨガA4						
かんたんなエアロピクスで汗を流し、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おススメです！						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG677	15歳以上	35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	2月	3月	
全10回	卓剣場	木	13:15~14:15	6.13.20.27	6.13	
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>					
こどもトライスポーツ(体操)A4						
学校体育（跳び箱、マット運動、バスケ等）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	12月	1月	持ち物
BG678	小学1年生~6年生	30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	2月	3月	
全10回	アリーナ	木	16:30~17:30	6.13.20.27	6.13	
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>					
こどもトライスポーツ(球技)B4						
球技（バスケ等のボール遊び）中心に苦手克服と技術向上を目指します。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG679	小学1年生~6年生	30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	2月	3月	
全10回	アリーナ	木	17:45~18:45	6.13.20.27	6.13	
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>					
ViPRIエクササイズA4						
筒状の道具を用いた中高強度の全身トレーニング。体感力と基礎代謝の向上を目指します。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG680	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	2月	3月	
全10回	第2会議室	木	19:15~20:00	6.13.20.27	6.13	
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>					

メディテーションヨガA4						
ヨガの柔軟性と筋力アップを目指します。メディテーション（瞑想）で身体と心を整えます。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG681	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	2月	3月	
全10回	柔道場	木	19:30~20:30	6.13.20.27	6.13	
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>					
親子運動あそび〜ほっぺ〜A4						
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	12月	1月	持ち物
BG682	※年度毎に入園予定のお子様と保護者	20組	¥6,600		10.17.24.31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	柔道場	金	9:30~10:30	7.14.21.28	7.14	
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;">B05877 B05943 B06108 B06187 B06232 B06294 B06329 B06529 B06594 B06814 B06820 B06832 B06842 B06854 B06863 B07033 B07072 B07073 B07077 B07119</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>					
ピラティスB4						
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	12月	1月	持ち物
BG683	15歳以上	30名	¥6,600		10.17.24.31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	卓剣場	金	9:45~10:45	7.14.21.28	7.14	
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>					
親子運動あそび〜えくぼ〜B4						
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。また、親子のコミュニケーションづくりにも最適です。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG684	1歳半〜2歳児と保護者	20組	¥6,600		10.17.24.31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	柔道場	金	11:00~12:00	7.14.21.28	7.14	
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;">B06421 B06446 B06454 B06467 B06522 B06586 B06683 B06705 B06808 B06844 B06864 B06937 B06941 B06943 B06963 B06956 B06994 B07080 B07089 B07101</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>					

ベビケーションA4						
タッチケアを通して愛おしい時間を過ごすベビーマッサージ 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	12月	1月	持ち物
BG685	<small>生後3ヶ月以上歳半20回以内の保護者</small>	20組	¥6,600		10.17.24.31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	第2会議室	金	13:00~14:00	7.14.21.28	7.14	
申込期間			開催中止			
申込結果	<p>お申込み人数が開催定員に満たない為、 開催中止とさせていただきます。</p> <p>お申込み頂いたお客様には申し訳ございませんが、 ご理解頂きますよう、よろしくお願いいたします。</p>					
親子運動あそび〜ほっぺ〜B4						
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	12月	1月	持ち物
BG686	<small>来年度春入園予定の親子様と保護者</small>	20組	¥6,600		10.17.24.31	補給水 タオル 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	柔道場	金	13:15~14:15	7.14.21.28	7.14	
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>参加申込み多数の為、抽選となりました。 (当選者番号)</p> <p>B06036 B06162 B06174 B06242 B06252 B06264 B06414 B06521 B06703 B06777 B06836 B06884 B06887 B06960 B06971 B07016 B07085 B07103 B07123 B07124</p> <p>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>					
らくらくエアロ体操A4						
高齢者や運動初心者に向けた、エアロピクスの基本動作を取り入れた体操。ゆったりとした音楽に合わせて、楽しみながら運動します。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG687	15歳以上	35名	¥6,600		10.17.24.31	補給水 長いタオル 運動のできる服装 運動シューズ
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	卓剣場	金	13:30~14:30	7.14.21.28	7.14	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>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>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A4						
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。ストレス発散にどうぞ。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG688	15歳以上	20名	¥6,600		10.17.24.31	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	2月	3月	
全10回	第2会議室	金	19:30~20:30	7.14.21.28	7.14	
申込期間			随時申込			
申込結果	<p>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>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A4						
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	12月	1月	持ち物
BG689	15歳以上	20名	¥6,600		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	2月	3月	
全10回	第2会議室	土	10:00~11:00	1.8.15.22	1.8.15	
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>					
ホットヨガA4						
暖かし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。						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
BG690	15歳以上	20名	¥6,600		11.18.25	補給水 バスタオル 2枚 運動のできる服装
回数	会場	曜日	時間	2月	3月	
全10回	第2会議室	土	19:30~20:30	1.8.15.22	1.8.15	
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>					
幼児体育教室A						
器械体操を中心に行い、楽しくメリハリつけた体育あそびで、いまよりさらにレベルアップを目指します。1年生になる前に、お友達に差をつけよう♪						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
	年中	20名	¥4,400/月		8.15.22.29	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	2月	3月	
年48回	卓剣場	水	15:45~16:45	5.19.26	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>					
幼児体育教室B						
器械体操を中心に行い、楽しくメリハリつけた体育あそびで、いまよりさらにレベルアップを目指します。1年生になる前に、お友達に差をつけよう♪						
受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
	年長	20名	¥4,400/月		8.15.22.29	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	2月	3月	
年48回	柔道場	水	17:30~18:30	5.19.26	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>					

ヒップホップダンスB

ビートやリズムに合わせて様々なステップとなる基礎や身体感覚、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付きます。

受講コード	対象	定員	参加費	12月	1月	持ち物
	小学3年生～中学3年生	20名	¥4,400/月		8.15.22.29	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	2月	3月	
年40回	第2会議室	水	18:15～19:15	5.19.26	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>					