

【一宮市木曾川体育館】2024年度4期 開催教室・講座

| 癒しのヨガA4 | | | | | | |
|--|---|-----|-------------|---------|------------|--------------------------------------|
| 「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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG862 | 15歳以上 | 30名 | ¥6,600 | | 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10回 | 卓球室 | 火 | 10:00~11:00 | 4・11・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> | | | | | |
| ベビークッション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 |
| KG863 | 15歳以上 | 20組 | ¥6,600 | | 7・21・28 | 補給水 2枚 タオル (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 | 会議室 | 火 | 10:00~11:00 | 4・11・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> | | | | | |
| サルセッションA4 | | | | | | |
| 音楽のジャンルにと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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG864 | 15歳以上 | 30名 | ¥6,600 | | 7・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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 火 | 19:30~20:30 | 4・11・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> | | | | | |
| 姿勢改善ピラティスA4 | | | | | | |
| 呼吸を使いながら関節、筋肉を動かして鍛えていきます。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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG865 | 15歳以上 | 20名 | ¥6,600 | | 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10回 | 会議室 | 火 | 19:30~20:30 | 4・11・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> | | | | | |
| 骨盤・姿勢改善エクササイズA4 | | | | | | |
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG866 | 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 | 会議室 | 水 | 13:30~14:30 | 5・19・26 | 5・12・19 | |
| 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> | | | | | |
| ViPR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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG867 | 15歳以上 | 10名 | ¥6,600 | | 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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 会議室 | 水 | 19:30~20:15 | 5・19・26 | 5・12・19 | |
| 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> | | | | | |

| アロマヒーリングヨガA4 | | | | | | |
|---|---|-----|-------------|---------|------------|------------------------|
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG868 | 15歳以上 | 30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 | 卓球室 | 水 | 19:45~20:45 | 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> | | | | | |

| 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、育みあいを楽しもう！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 |
| KG869 | 1歳～未就園児とその保護者 | 30組 | ¥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 | アリーナ | 木 | 10:00～11:00 | 6・13・20・27 | 6・13 | |
| 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> | | | | | |
| いきいき元気ストレッチA4 | | | | | | |
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG870 | 60歳以上 | 20名 | ¥4,400 | | 9・16・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 | 教養倶楽部 | 木 | 11:15～12:15 | 6・13・20・27 | 6・13・27 | |
| 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> | | | | | |
| 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 |
| KG871 | 60歳以上 | 30名 | ¥4,400 | | 9・16・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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | アリーナ | 木 | 13:30～14:30 | 6・13・20・27 | 6・13・27 | |
| 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> | | | | | |
| リズム体操A4 | | | | | | |
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG872 | 小学1年生～6年生 | 15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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 木 | 17:00～18:00 | 6・13・20・27 | 6・13 | |
| 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> | | | | | |
| 骨盤体操ゆる美ピクスA4 | | | | | | |
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG873 | 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 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 木 | 18:40～19:40 | 6・13・20・27 | 6・13 | |
| 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> | | | | | |
| ズンバA4 | | | | | | |
| リズムカガテン音楽に合わせて楽しく体を動かすフィットネス！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 |
| KG874 | 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 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 木 | 19:50～20:50 | 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 | <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>K0168 K0186 K0340 K0963 K01120 K01127 K01356 K01513 K01535 K01865 K01888 K01956 K02572 K02615 K02704 K02734 K02735 K02923 K02960 K02968 K02980 K02981 K03086 K03397 K03398 K03439 K03642 K03643 K03846 K03927 K03928 K03956 K04153 K04170 K04233 K04236 K04261 K04480 K04554 K04593 K04641 K04662 K04656 K04658 K04668 K04683 K04706 K04707 K04867 K04887</p> | | | | | |

| ソフトエアロA4 | | | | | | |
|---|---|-----|-------------|------------|-------------|----------------------------------|
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG875 | 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 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 金 | 14:00~15:00 | 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> | | | | | |

| 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るとともに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 |
| KG876 | 年少～年長 | 30名 | ¥6,600 | | 10・17・24・31 | 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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | アリーナ | 金 | 16:00～17:00 | 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> | | | | | |
| ヒップホップダンスA4 | | | | | | |
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG877 | 小学1年生～6年生 | 20名 | ¥6,600 | | 10・17・24・31 | 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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 金 | 17:00～18:00 | 7・21・28 | 7・14・28 | |
| 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> | | | | | |
| かんたんエアロ&ヨガA4 | | | | | | |
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG878 | 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 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 金 | 18:40～19:40 | 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 |
| KG879 | 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 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 卓球室 | 金 | 19:50～20:50 | 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> | | | | | |
| 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。フィットネスクラス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 |
| KG880 | 15歳以上 | 30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 | 卓球室 | 土 | 19:30～20:30 | 1・8・15 | 1・8・15・22 | |
| 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> | | | | | |
| エアロ&ヨガA4 | | | | | | |
| かんたん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オススメです！ | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG881 | 15歳以上 | 20名 | ¥5,940 | | 7・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 | 2月 | 3月 | |
| 全9回 | 会議室 | 火 | 13:30～14:30 | 4・11・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> | | | | | |

| 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ながら行います。健康増進に！ | | | | | | |
| 受講コード | 対象 | 定員 | 参加費 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG882 | 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 | 会議室 | 木 | 11:15~12:15 | 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> | | | | | |

| 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 |
| KG883 | 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 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 会議室 | 金 | 10:00~11:00 | 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> | | | | | |
| サルセッションB4 | | | | | | |
| 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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG884 | 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 室内シューズ |
| 回数 | 会場 | 曜日 | 時間 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 会議室 | 金 | 11:15~12:15 | 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> | | | | | |
| 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るとともに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 |
| KG885 | 年少～年長 | 30名 | ¥6,600 | | 10・17・24・31 | 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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | アリーナ | 金 | 16:00~17:00 | 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> | | | | | |
| こどもトリスポーツ（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 |
| KG886 | 小学1年生～6年生 | 30名 | ¥6,600 | | 10・17・24・31 | 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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | アリーナ | 金 | 17:15~18:15 | 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> | | | | | |
| こどもトリスポーツ（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 |
| KG887 | 小学1年生～6年生 | 20名 | ¥6,600 | | 10・17・24・31 | 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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | アリーナ | 金 | 17:15~18:15 | 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> | | | | | |
| トランポリンEXA4 | | | | | | |
| ミ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 | 12月 | 1月 | 持ち物 |
| KG888 | 15歳以上 | 15名 | ¥6,600 | | 10・17・24・31 | 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 | 2月 | 3月 | |
| 全10回 | 会議室 | 金 | 19:45~20:45 | 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> | | | | | |