

## ストレッチ・ダンス・エクササイズ

### 骨盤調整ストレッチ（夜） ベルヴィス®

■開講日：4/22～（月曜日・全10回）  
■開催時間：19：45～20：45  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/11（18：30～18：45）

### 子育てママのバランスボールストレッチ 女性限定

■開講日：4/17～（水曜日・全8回）  
■開催時間：11：00～12：00  
■受講料：4,400円（ボールレンタル代800円）  
■申込日：3/6（10：30～10：45）

### ベリーダンス 女性限定

■開講日：4/10～（水曜日・全10回）  
■開催時間：19：00～20：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/13（18：30～18：45）

### フレない身体と心を入れる呼吸とコアトレ

■開講日：4/4～（木曜日・全10回）  
■開催時間：10：00～11：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/14（9：30～9：45）

### フローダンス骨盤調整 ベルヴィス®

■開講日：4/5～（金曜日・全10回）  
■開催時間：13：45～14：45  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/15（13：15～13：30）

### バランスボール

■開講日：4/12～（金曜日・全8回）  
■開催時間：10：00～11：00  
■受講料：4,400円（ボールレンタル代800円）  
■申込日：3/15（11：00～11：15）

### バランスボールで生活習慣病予防

■開講日：4/10～（水曜日・全10回）  
■開催時間：13：30～14：30  
■受講料：5,500円（ボールレンタル代1,000円）  
■申込日：3/6（14：30～14：45）

### シェイプ&エアロ

■開講日：4/4～（木曜日・全10回）  
■開催時間：13：00～14：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/14（13：00～13：15）

### リフレッシュダンスA・B

■開講日：4/10～（水曜日・各全10回）  
■開催時間：A9：30～10：30 B10：40～11：40  
■受講料：各5,500円  
■申込日：3/27（10：30～10：45）

### 骨盤調整ストレッチ（午後） ベルヴィス®

■開講日：4/10～（水曜日・全10回）  
■開催時間：13：30～14：30  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/13（14：30～14：45）

### ビューティーバレエ 女性限定

■開講日：4/5～（金曜日・全10回）  
■開催時間：10：00～11：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/22（11：00～11：15）

### 姿勢が整う有酸素運動

■開講日：4/12～（金曜日・全10回）  
■開催時間：19：45～20：45  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/15（19：15～19：30）

2024年

# 春の教室開催

## 受講生募集

一宮スポーツ文化センター

### ストレッチ&やさしいピラティス

■開講日：4/8～（月曜日・全10回）  
■開催時間：9：30～10：30  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/11（10：30～10：45）

### ヨガ&ピラティス

### 体が目覚める！かんたん朝ヨガ

■開講日：4/8～（月曜日・全10回）  
■開催時間：10：00～11：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：2/26（9：30～9：45）

### 整えヨガ 女性限定

■開講日：4/9～（火曜日・全10回）  
■開催時間：10：00～11：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/19（9：30～9：45）

### ビューティーヨガ（午後） 女性限定

■開講日：4/9～（火曜日・全10回）  
■開催時間：13：15～14：15  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/19（14：15～14：30）

### 全身調整ヨガ

■開講日：4/10～（水曜日・全10回）  
■開催時間：10：00～11：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/27（9：30～9：45）

### ヨガストレッチA・B

■開講日：4/10～（水曜日・各全10回）  
■開催時間：A13：00～14：00 B14：40～15：40  
■受講料：各5,500円  
■申込日：3/27（14：00～14：15）

### ピラティスA・B 女性限定

■開講日：4/3～（水曜日・各全10回）  
■開催時間：A18：30～19：30 B19：40～20：40  
■受講料：各5,500円  
■申込日：3/13（19：30～19：45）

### タイ式ヨガA・B

■開講日：4/4～（木曜日・各全10回）  
■開催時間：A9：30～10：30 B10：45～11：45  
■受講料：各5,500円  
■申込日：3/21（10：30～10：45）

### 癒しのヨガA・B

■開講日：4/4～（木曜日・各全10回）  
■開催時間：A18：30～19：30 B19：45～20：45  
■受講料：各5,500円  
■申込日：3/14（19：30～19：45）

### 骨盤リセットヨガ 女性限定

■開講日：4/12～（金曜日・全10回）  
■開催時間：14：45～15：45  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/8（14：15～14：30）

### ビューティーヨガ（夜） 女性限定

■開講日：4/5～（金曜日・全10回）  
■開催時間：19：00～20：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/22（18：30～18：45）

## 健康体操

### コグニサイズで認知症予防 60歳以上

■開講日：4/22～（月曜日・全10回）  
■開催時間：13：30～15：00  
■受講料：2,200円  
■申込日：3/11（13：00～13：15）

### やさしい気功ココロとカラダの健康法

■開講日：4/8～（月曜日・全10回）  
■開催時間：13：30～15：00  
■受講料：5,500円  
■申込日：2/26（13：00～13：15）

## 料理

### 洋菓子作り

■開講日：4/10～（水曜日・全3回）  
■開催時間：9：30～12：00  
■受講料：1,950円（教材費4,800円）  
■申込日：3/13（9：30～9：45）

### こねこねお手製 パン作り

■開講日：4/17～（水曜日・全5回）  
■開催時間：9：30～12：30  
■受講料：3,250円（教材費6,000円）  
■申込日：3/20（9：30～9：45）

### 和菓子 ～こだわり手作り～

■開講日：4/11～（木曜日・全4回）  
■開催時間：10：00～12：00  
■受講料：2,600円（教材費2,800円）  
■申込日：3/21（9：30～9：45）

### 男の旨めしおうちごはん 男性限定

■開講日：4/20～（土曜日・全5回）  
■開催時間：9：30～12：00  
■受講料：3,250円（教材費6,700円）  
■申込日：3/30（9：30～9：45）

### 本格料理をお手軽に本格派おうちごはん

■開講日：4/27～（土曜日・全5回）  
■開催時間：9：30～12：00  
■受講料：3,250円（教材費6,700円）  
■申込日：4/6（9：30～9：45）

## 語学

### 英検2級・TOEICリスニング対策

■開講日：4/9～（火曜日・全10回）  
■開催時間：20：00～20：50  
■受講料：6,500円（教材費なし）  
■申込日：3/12（19：00～19：15）

### ゆっくりやさしい英会話

■開講日：4/11～（木曜日・全10回）  
■開催時間：10：00～11：00  
■受講料：6,500円（教材費なし）  
■申込日：3/7（9：30～9：45）

### 英検3級+αリスニング対策

■開講日：4/11～（木曜日・全10回）  
■開催時間：19：00～19：50  
■受講料：6,500円（教材費なし）  
■申込日：3/14（18：15～18：30）

### 英検準2級+αリスニング対策

■開講日：4/11～（木曜日・全10回）  
■開催時間：20：00～20：50  
■受講料：6,500円（教材費なし）  
■申込日：3/14（18：15～18：30）

## キッズ語学

### こども英語A・B

■開講日：4/6～（土曜日・各全10回）  
■開催時間：A9：30～10：20 B10：30～11：20  
■受講料：各5,500円（教材費なし）  
■申込日：3/9（10：30～10：45）

### 小学生高学年からはじめる中学準備英語

■開講日：4/9～（火曜日・全10回）  
■開催時間：19：00～19：50  
■受講料：6,500円（教材費なし）  
■申込日：3/12（19：00～19：15）

## 趣味

### 楽しい実用ペン

■開講日：6/4～（火曜日・全6回）  
■開催時間：10：00～11：30  
■受講料：3,300円（教材費なし）  
■申込日：5/21（9：30～9：45）

### 書道入門

■開講日：4/9～（火曜日・全6回）  
■開催時間：10：00～11：30  
■受講料：3,300円（教材費なし）  
■申込日：3/12（9：30～9：45）

### カラーコーディネート

■開講日：5/14・21（火曜日・全2回）  
■開催時間：10：00～12：00  
■受講料：1,300円（教材費なし）  
■申込日：4/23（9：30～9：45）

### 茶道入門（表千家）

■開講日：4/10～（水曜日・全10回）  
■開催時間：18：30～20：30  
■受講料：6,500円（教材費2,800円）  
■申込日：3/27（19：00～19：15）

### 茶道入門（裏千家）

■開講日：4/11～（木曜日・全10回）  
■開催時間：18：30～20：30  
■受講料：6,500円（教材費2,800円）  
■申込日：3/28（19：00～19：15）

### 基礎から学ぶ美しい水彩画

■開講日：4/12～（金曜日・全6回）  
■開催時間：13：00～14：30  
■受講料：3,900円（教材費800円）  
■申込日：3/15（14：30～14：45）

### スマートフォン（驚きの操作編）

■開講日：5/7（火曜日・全1回）  
■開催時間：13：30～15：30  
■受講料：550円（教材費なし）  
■申込日：4/16（13：00～13：15）

### スマートフォン（スマホの楽しみ方編）

■開講日：5/21（火曜日・全1回）  
■開催時間：13：30～15：30  
■受講料：550円（教材費なし）  
■申込日：5/7（13：00～13：15）

### スマートフォン（スマホ決済編）

■開講日：6/11（火曜日・全1回）  
■開催時間：13：30～15：00  
■受講料：550円（教材費なし）  
■申込日：5/21（13：00～13：15）

## キッズ

### ママといっしょにすくすくちびっこ体操

■開講日：4/8～（月曜日・全10回）  
■開催時間：10：30～11：20  
■受講料：5,500円  
■申込日：2/26（11：30～11：45）

### キッズダンスA・B

■開講日：4/11～（木曜日・各全10回）  
■開催時間：A17：30～18：30 B18：45～19：45  
■受講料：各5,500円  
■申込日：3/7（18：30～18：45）

### ママといっしょに楽しいリトミックA・B

■開講日：4/10～（水曜日・各全10回）  
■開催時間：A9：40～10：25 B10：45～11：30  
■受講料：各5,500円（教材費なし）  
■申込日：3/20（10：30～10：45）

### すこやかキッズ体操

■開講日：4/10～（水曜日・全5回）  
■開催時間：15：45～16：45  
■受講料：2,750円  
■申込日：2/28（16：45～17：00）

### 幼児体操

■開講日：5/11～（土曜日・全7回）  
■開催時間：9：15～10：15  
■受講料：4,550円  
■申込日：4/13（9：30～9：45）

### キッズスポーツ

■開講日：5/11～（土曜日・全7回）  
■開催時間：10：30～12：00  
■受講料：4,550円  
■申込日：4/13（10：30～10：45）

■お問い合わせは…

一宮スポーツ文化センター

0586-24-1881

一宮市真清田1丁目2番30号  
営業時間：9：00～21：00  
休館日：第1・3月曜日

### 教室申込の流れ

- 1 申込み日時に  
ご来館ください。  
※電話申込不可。
- 2 申込み会場にて  
指定時間内に  
整理券を配ります。
- 3 配布が終了した後  
定員を超えた場合は  
抽選いたします。
- 4 教室の説明会を始めます(15分くらい)。  
申込み用紙の記入をして受講料と教材費(一部の  
教室のみ)を支払い、申込み完了です。
- 5 空きのある教室は、定員になるまで  
事務所にて申込みを受付けます。  
定員になり次第申込みは終了です。

- 日程・教材費などは都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
- 申込日の時間内に整理券を配布します。先着順ではありませんので指定時間内にお越しください。
- 申込みは一人につき一人分です(抽選の場合のみ)。定員に余裕がある場合は来館出来なかった方もお申込み出来ます。
- 有料駐車場は93台ですが、満車になる可能性があります。公共交通機関や自転車のご利用が、時間に余裕をもってお越しください。

## スポーツ

### 月曜卓球

■開講日：4/8～（月曜日・全7回）  
■開催時間：9：30～11：30  
■受講料：3,850円  
■申込日：3/11（11：30～11：45）

### 火曜卓球

■開講日：4/9～（火曜日・全10回）  
■開催時間：9：30～11：30  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/12（11：30～11：45）

### 女性レクスポーツ 女性限定

■開講日：4/10～（水曜日・全10回）  
■開催時間：9：30～11：30  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/13（11：30～11：45）

### enjoy☆バドミントン（木曜・午前）

■開講日：4/4～（木曜日・全10回）  
■開催時間：9：30～11：30  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/14（11：30～11：45）

### enjoy☆バドミントン（木曜・夜）

■開講日：4/11～（木曜日・全10回）  
■開催時間：18：45～20：45  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/21（19：15～19：30）

### enjoy☆バドミントン（土曜・午後）

■開講日：4/6～（土曜日・全10回）  
■開催時間：13：30～15：30  
■受講料：5,500円  
■申込日：3/9（13：00～13：15）