

2024年
7.8.9月

500円教室ご案内

- ★参加費は1回500円です。予約や申込みは必要ありません。
- ★当日、券売機で利用券を購入し、会場にて受付をしてください。
- ★持ち物はタオルと飲み物です。運動出来る服装と靴でおこしください。
(「かんたん有酸素運動とポディトーニング」のみ室内用シューズが必要です。)
- ★お得な回数券も(12枚綴り5,000円)販売しています。

天野っちのスポ文らくらく体操

水曜 10:00 ~ 11:00 講師 天野 志保

姿勢改善・足腰強化
で転倒を予防しま
しょう! 体力に自信
のない方におすすめ。

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 7月 | 3 | 10 | 17 | 31 |
| 8月 | 7 | 21 | 28 | |
| 9月 | 4 | 11 | 18 | 25 |

健康いきいき体操

火曜 13:30 ~ 14:30 講師 天野・荒川

無理なく運動を続け
る事ができる、中高
年の方におすすめの
教室です。

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|
| 7月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 8月 | 6 | 20 | 27 | | |
| 9月 | 3 | 10 | 17 | 24 | |

フィットネスダンス

火曜 10:00 ~ 11:30 講師 中山 恵子

火曜に開催されてい
ます。気軽にできる
エクササイズです。

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 7月 | 2 | 9 | 16 | |
| 8月 | 6 | 20 | 27 | |
| 9月 | 3 | 10 | 17 | 24 |

金曜 11:00 ~ 12:30

金曜に開催されてい
ます。気軽にできる
エクササイズです。

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 7月 | 5 | 12 | 19 | |
| 8月 | 9 | 23 | 30 | |
| 9月 | 6 | 13 | 20 | 27 |

かんたん有酸素運動とポディトーニング

火曜 19:30 ~ 20:30 講師 澤山 綾子

ポディトーニングとは
「カラダの調整をするこ
と」かんたんな有酸素運
動と組み合わせます。

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|
| 7月 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 8月 | 6 | 20 | 27 | | |
| 9月 | 3 | 10 | 17 | 24 | |

チェアヨガ

金曜 9:30 ~ 10:30 講師 三枝 由香理

椅子に座って行うヨガ
です。気持ちよく体を
動かすことができます。

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 7月 | 5 | 12 | 19 | |
| 8月 | 2 | 9 | 23 | 30 |
| 9月 | 6 | 13 | 20 | 27 |

のびのびフローヨガ

木曜 14:45 ~ 15:45 講師 岡崎 早苗

ヨガのポーズをつな
げて流れるように動
き続けるスタイルの
ヨガです

| | | | | |
|----|----|----|----|--|
| 7月 | 11 | 18 | | |
| 8月 | 8 | 22 | 29 | |
| 9月 | 5 | 12 | 26 | |

500円らくらくヨガ

木曜 13:30 ~ 14:30 講師 岡崎 早苗

木曜に開催されていま
す。ヨガ初心者の方
におすすめ。

| | | | | |
|----|----|----|----|--|
| 7月 | 11 | 18 | | |
| 8月 | 8 | 22 | 29 | |
| 9月 | 5 | 12 | 26 | |

金曜 13:30 ~ 14:30

金曜に開催されていま
す。ヨガ初心者の方
におすすめ。

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 7月 | 5 | 12 | 19 | |
| 8月 | 9 | 23 | 30 | |
| 9月 | 6 | 13 | 20 | 27 |

- ※お子様を連れてのご参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。
- ※講師の都合により、中止になる場合もあります。ご了承ください。
- ※「一宮市」の「暴風警報」「大雪警報」が、各教室の開講2時間前までに解除されない場合、もしくは2時間以内に発令された場合は、予告なく休講となりますのでご了承ください。
- ※最新の情報はHPをご覧ください、お電話にてお問い合わせください。



■お問い合わせは…
一宮スポーツ文化センター
☎ 0586-24-1881

一宮市真清田一丁目 2-30
営業時間 9:00 ~ 21:00
休館日 第1、3月曜 年末年始