

スポ文で新しいこと始めよう！

教室無料体験のご案内

教室無料体験について

この夏から、新しく2つの教室がスタートします！
どちらの教室も、運動が久しぶりの方でも楽しく体を動かしていただける内容となっております。
また、市内市外の方問わず、ご参加いただけます！
窓口・お電話にて、先着順で受付いたします。ぜひ、ご家族やご友人と一緒にご参加ください！
皆様のご参加をお待ちしております。お気軽にお申し込みください。

新教室について

無料体験会について、当館の都合により火曜日に実施させていただきます。
定期講座につきましては、月曜日となりますので、ご注意ください。

身体が目覚める！かんたん朝ヨガ

朝からヨガでリフレッシュ！
しっかり動いて代謝アップ！
一日の始まりから、
脳と体をすっきりさせましょう！
肩こり・冷え性改善等が期待できます！

【日 程】2025年7月29日(火) 全1回

【時 間】10:00~11:00

【講 師】長谷川 由理 先生

【定 員】25名

【対 象】高校生以上

【受講料】無料

【持ち物】運動のできる服装、タオル、飲み物
ヨガマット(無料貸し出しもございます)

【申 込】7/14(月)～

※窓口・お電話にて先着順で受付いたします。

定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

【会 場】一宮スポーツ文化センター2階 第2展示室

健康体操教室

簡単なトレーニングから歩き方や転倒防止体操、
口腔機能体操、円背予防、ボールを使った運動
など、幅広く実施していきます。
気付いた今から、運動習慣を！

【日 程】2025年7月29日(火) 全1回

【時 間】11:10~12:10

【講 師】長谷川 由理 先生

【定 員】25名

【対 象】高校生以上

【受講料】無料

【持ち物】運動のできる服装・タオル・飲み物
ヨガマット(無料貸し出しもございます)

【申 込】7/14(月)～

※窓口・お電話にて先着順で受付いたします。

定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

【会 場】一宮スポーツ文化センター2階 第2展示室

注意事項

- ・無料の貸出ヨガマットがございますが、数に限りがございますので、あらかじめご了承ください。
- ・広告に使用させて頂く用途で、当館スタッフが教室開催中の写真、映像の撮影をさせていただく場合がございます。撮影時にはアナウンスをさせていただきますので、写りたくないなどございましたら、お声がけください。
- ・駐車場には限りがあり、混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越し頂くか、自転車や公共交通機関をご利用ください。また駐車料金のサービスはございませんのでご了承ください。
※当館正面は駐車禁止となっております。ご送迎等の際は駐車場をご利用ください。
- ・その他不明点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

