



■ スポブン
deスボ活

2026年

1月10日(土)

スポブン 1DAYレッスン

カラダまるごとリセットDAY！
さあ、今年のカラダをアップデートしよう

-開催日時・会場-
2026年1月10日 (土)
10時00分～14時30分
@一宮スポーツ文化センター
午前 1階 スポーツフロア
午後 2階 研修室1・会議室3

-POINT-
事前申し込み不要
初めての運動でも安心
好きなクラスだけ参加OK
キッズ対象クラス開催
お子様を預けてセルフメンテ

“運動のきっかけ”にも“自分時間”にも
誰でも気軽に参加できるレッスンイベント



① 一宮市真清田1丁目2番地30号
✉ info@supobun.or.jp
🌐 <https://www.supobun.or.jp/>

一宮スポーツ文化センター
📞 0586-24-1881



1DAYレッスン



schedule

- 9:45 ~ 午前の部：スポーツフロア
- 10:00 ~ 10:10 (10min)
ウォーミングアップ (無料) 担当：清水
まずはみんなで簡単な体ほぐしからスタートしましょう
- 10:10 ~ 11:00 (50min)
新年スタート！ゆるカーディオ (500円)
担当：アヤコ
簡単なステップ+軽い全身運動を組み合わせ、年明けのカラダにちょうどいい強度で始められる内容です
- 11:10 ~ 12:00 (50min)
ペルヴィス®ワーク (500円) 担当：シナミ
骨盤を中心に全身の調整を行うことで不調緩和を目指しましょう
- 12:00 ~ 13:00 お昼休憩（休憩所あり）
午前の参加だけではもったいない！
空き時間はゆったりリフレッシュしながら午後のレッスンに備えましょう

「お楽しみbingo大会」開催！
bingoで運試し！bingo大会の後にもう1クラス参加してみませんか？
- 13:00 ~ 午後の部：第1研修室
- 13:00 ~ 13:30 (30min)
ペルヴィス®フロー (300円) 担当：アヤコ
ラテンのリズムに乗って骨盤をゆすったり振ったりしながら、全身のコントロール能力を養います
- 13:40 ~ 14:10 (30min)
整顔 (300円) 担当：アヤコ
ペルヴィス®が提案する「骨盤」との関連を感じられるオリジナルのフェイスケアを30分にぎゅっと凝縮
- 14:30 終了予定

Special!!

- 複数クラス参加で特典プレゼント！／
2クラス以上参加の方へ
ハンドタオルをプレゼント！
- 5クラスすべて参加の方へ
全クラス参加で、ラウンドフィットネス1カ月
無料券をプレゼント！ 健康づくりを本格的に
スタートしたい方におすすめの特典です！

for Kids

遊び感覚でOK!お子さまの運動不足を楽しくサポート
「走る・跳ぶ・バランスをとる」といった身体づくりの基礎となる動きが中心なので、初めてでも楽しく参加OK
子どもたちは“遊びながら運動不足解消”、ママは“セルフケアでリフレッシュ”
時間：午前の部11:10～12:00(50min) スポーツフロア
午後の部13:00～13:50(50min) 第3会議室
※「整顔」クラス終了まで会場で待機できます
担当：佐々木
対象：年長から小学2年生まで
料金：各回 500円
定員：各回10名（要事前申込）
持物：室内履きシューズ 運動しやすい服装
申込：12月16日より窓口、電話にて受付開始

instructor



講師：アヤコ
骨盤専門スタジオ【b-iSTYLE】
・マスタートレーナー
・認定b-i stylist



講師：シナミ
骨盤専門スタジオ【b-iSTYLE】
・認定b-i stylist

info

- 服装・持ち物など
動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（貸出あり）
室内履きシューズ(ウォーミングアップ・カーディオ)
- 午前の部のクラスの料金のお支払いは通常の
「500円教室回数券」での支払いもOKです

- 広報など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きます
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
- 当日は駐車場の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