



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O.K
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**



📍 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

公式HP



スポブン 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
- 「お楽しみビンゴ大会」開催！
ビンゴで運試し！ビンゴ大会の後にもう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クアを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