



ストレッチ&やさしいピラティス

■開講日：4/10～（月曜日・全10回）
■開催時間：9：30～10：30
■受講料：5,500円
■申込日：3/13（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：4/24～（月曜日・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）

ビューティーヨガ（午後）女性限定

■開講日：4/11～（火曜日・全10回）
■開催時間：13：15～14：15
■受講料：5,500円
■申込日：3/14（14：15～14：30）

ヨガストレッチA・B

■開講日：4/12～（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：3/29（14：00～14：15）

ピラティスA・B女性限定

■開講日：4/5～（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：3/15（19：30～19：45）

タイ式ヨガA・B

■開講日：4/13～（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：3/16（10：30～10：45）

癒しのヨガA・B

■開講日：4/13～（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：3/23（19：30～19：45）

骨盤リセットヨガ女性限定

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

ビューティーヨガ（夜）女性限定

■開講日：4/7～（金曜日・全10回）
■開催時間：19：00～20：00
■受講料：5,500円
■申込日：3/24（18：30～18：45）

スポーツ

月曜卓球

■開講日：4/10～（月曜日・全7回）
■開催時間：9：30～11：30
■受講料：3,850円
■申込日：3/13（11：30～11：45）

火曜卓球

■開講日：4/4～（火曜日・全10回）
■開催時間：9：30～11：30
■受講料：5,500円
■申込日：2/28（11：30～11：45）

女性レクスポーツ女性限定

■開講日：4/12～（水曜日・全10回）
■開催時間：9：30～11：30
■受講料：5,500円
■申込日：3/1（11：30～11：45）

enjoy☆バドミントン（木曜・午前）

■開講日：4/6～（木曜日・全10回）
■開催時間：9：30～11：30
■受講料：5,500円
■申込日：3/16（11：30～11：45）

enjoy☆バドミントン（木曜・夜）高校生を除く18歳以上

■開講日：4/6～（木曜日・全10回）
■開催時間：18：45～20：45
■受講料：5,500円
■申込日：3/16（18：15～18：30）

enjoy☆バドミントン（土曜・午後）高校生を除く18歳以上

■開講日：4/1～（土曜日・全10回）
■開催時間：13：30～15：30
■受講料：5,500円
■申込日：3/11（13：00～13：15）

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
時間内に整理券を
配ります。
 - 3 定員を超えた
場合には、
抽選いたします。
 - 4 受講料と教材費（一部の教室のみ）
を支払い、申込み用紙の記入をして
申込み完了です。これで参加OK！
 - 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。
●申込みは一人につき一人分です（抽選の場合のみ）
●有料駐車場は93台ございますが、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か、時間に余裕をもってお越しください。



一宮スポーツ文化センター

ストレッチ・エクササイズ・ダンス

骨盤調整ストレッチ（夜）ベルヴィス®

■開講日：4/10～（月曜日・全10回）
■開催時間：19：00～20：00
■受講料：5,500円
■申込日：2/27（18：30～18：45）

空手エクササイズ無料体験女性限定

■開講日：4/27（木曜日・全1回）
■開催時間：10：00～11：00
■受講料：無料
■申込日：4/6（11：00～11：15）

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：4/19～（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：4/5（10：30～10：45）

ストレス発散！空手エクササイズ女性限定

■開講日：5/18～（木曜日・全5回）
■開催時間：10：00～11：00
■受講料：2,750円
■申込日：4/27（11：00～11：15）

ベリーダンス女性限定

■開講日：4/12～（水曜日・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）

リフレッシュダンスA・B

■開講日：4/12～（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：3/29（10：30～10：45）

フレない身体と心を手に入れる呼吸とコアトレ

■開講日：4/6～（木曜日・全10回）
■開催時間：10：00～11：00
■受講料：5,500円
■申込日：3/16（9：30～9：45）

骨盤調整ストレッチ（午後）ベルヴィス®

■開講日：4/5～（水曜日・全10回）
■開催時間：13：15～14：15
■受講料：5,500円
■申込日：3/22（14：15～14：30）

フローダンス骨盤調整ベルヴィス®

■開講日：4/7～（金曜日・全8回）
■開催時間：13：45～14：45
■受講料：4,400円
■申込日：3/24（13：15～13：30）

ビューティーバレエ女性限定

■開講日：4/7～（金曜日・全10回）
■開催時間：10：00～11：00
■受講料：5,500円
■申込日：3/17（11：00～11：15）

バランスボール

■開講日：4/14～（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：3/10（11：00～11：15）

脂肪燃焼エアロ

■開講日：4/14～（金曜日・全10回）
■開催時間：19：45～20：45
■受講料：5,500円
■申込日：3/17（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：4/10～（月曜日・全5回）
■開催時間：13：30～15：00
■受講料：1,100円
■申込日：3/13（13：00～13：15）

やさしい気功ココロとカラダの健康法

■開講日：4/10～（月曜日・全10回）
■開催時間：13：30～15：00
■受講料：5,500円
■申込日：2/27（13：00～13：15）

2023年

4月～

春の教室開催！

受講生募集

趣味

書道入門

■開講日：4/11～（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：3/7（9：30～9：45）

カラーコーディネート

■開講日：5/9・16（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：4/18（9：30～9：45）

茶道入門（表千家）

■開講日：4/12～（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：3/29（19：00～19：15）

茶道入門（裏千家）

■開講日：4/13～（木曜日・全10回）
■開催時間：18：30～20：30
■受講料：6,500円（教材費2,500円）
■申込日：3/30（19：00～19：15）

基礎から学ぶ美しい水彩画

■開講日：4/14～（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：3/17（14：30～14：45）

はじめてのスマートフォン体験（入門編）

■開講日：5/9（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：4/18（13：00～13：15）

もっと分かる！スマートフォン体験（基本編）

■開講日：5/23（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：5/9（13：00～13：15）

はじめてのスマホ決済

■開講日：6/6（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：5/23（13：00～13：15）

料理

季節のスイーツ作りNEW

■開講日：4/21～（金曜日・全3回）
■開催時間：9：30～12：00
■受講料：1,950円（教材費4,500円）
■申込日：3/17（9：30～9：45）

親子cooking～かわいい春のおやつ作り～

■開講日：4/9（日曜日・全1回）
■開催時間：13：30～16：00
■受講料：1,100円（教材費1,500円）
■申込日：3/18（13：00～13：15）

本格シェフに学ぶ洋食料理

■開講日：4/24～（月曜日・全4回）
■開催時間：10：00～13：00
■受講料：2,600円（教材費5,800円）
■申込日：3/27（10：30～10：45）

洋菓子作り

■開講日：4/12～（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：3/8（9：30～9：45）

こねこねお手製 パン作り

■開講日：4/19～（水曜日・全5回）
■開催時間：9：30～12：30
■受講料：3,250円（教材費5,000円）
■申込日：3/29（9：30～9：45）

和菓子 ～こだわり手作り～

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

男の旨めしおうちごはん男性限定

■開講日：5/20～（土曜日・全5回）
■開催時間：9：30～12：00
■受講料：3,250円（教材費5,500円）
■申込日：4/15（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：5/13～（土曜日・全5回）
■開催時間：9：30～12：00
■受講料：3,250円（教材費5,500円）
■申込日：4/8（9：30～9：45）

キッズ

キッズかけっこA・BA：小学1年～3年生 B：小学4年～6年生

■開講日：5/9～（火曜日・各全8回）
■開催時間：A17:00～17:50 B18:00～18:50
■受講料：各4,400円
■申込日：4/18（17：00～17：15）

親子プログラミング小学4年～6年生とその保護者

■開講日：5/9～（火曜日・全6回）
■開催時間：19：00～20：30
■受講料：5,700円（教材費3,000円）
■申込日：4/25（19：00～19：15）

ママといっしょにすくすくちびっこ体操2～3・4歳児

■開講日：4/24～（月曜日・全10回）
■開催時間：10：30～11：20
■受講料：5,500円
■申込日：3/27（11：30～11：45）

キッズダンスA・BA：年中・年長 B：小学1～4年生

■開講日：4/6～（木曜日・各全10回）
■開催時間：A18:00～19:00 B19:15～20:15
■受講料：各5,500円
■申込日：3/16（19：00～19：15）

ママといっしょに楽しいリトミックA・BA：2・3歳児 B：1・2歳児

■開講日：4/12～（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：3/22（10：30～10：45）

すこやかキッズ体操A・BA：年中・年長 B：小学1～2年生

■開講日：4/12～（水曜日・各全5回）
■開催時間：A15:45～16:45 B17:00～18:00
■受講料：各2,750円
■申込日：3/8（17：00～17：15）

幼児体操年中・年長

■開講日：5/13～（土曜日・全7回）
■開催時間：9：15～10：15
■受講料：3,850円
■申込日：4/22（9：30～9：45）

キッズスポーツ小学1年～3年生

■開講日：5/13～（土曜日・全7回）
■開催時間：10：30～12：00
■受講料：3,850円
■申込日：4/22（10：30～10：45）

語学

初級英会話

■開講日：4/6～（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：3/23（9：30～9：45）

親子プログラミング無料体験小学4年～6年生とその保護者

■開講日：4/25（火曜日・全1回）
■開催時間：19：00～20：30
■受講料：無料
■教材費：無料（PCレンタルの場合は500円）
■申込日：4/11（19：00～19：15）

キッズ語学

中1英語中学1年生 NEW

■開講日：4/4～（火曜日・全10回）
■開催時間：20：00～20：50
■受講料：6,500円（別途テキスト代あり）
■申込日：3/14（19：00～19：15）

中2・3英語中学2・3年生 NEW

■開講日：4/6～（木曜日・各全10回）
■開催時間：中2 19:00～19:50 中3 20:00～20:50
■受講料：各6,500円（別途テキスト代あり）
■申込日：3/23（18：15～18：30）

こども英語A・BA：小学1年～3年生 B：年中・年長

■開講日：4/8～（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：3/11（10：30～10：45）

小学生高学年からはじめる中学英語小学4年～6年生

■開講日：4/4～（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：3/14（19：00～19：15）

■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



新型コロナウイルス感染
拡大防止の観点から、教
室を中止または変更とな
る場合があります。最新
の情報は HP をご覧いた
だくか、お電話にてお問
い合わせください。